

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

CACOPHONIE ALIMENTAIRE ET FEMMES QUÉBÉCOISES :
DES MODÈLES ALIMENTAIRES EN MUTATION

MÉMOIRE
PRÉSENTÉ
COMME EXIGENCE PARTIELLE
DE LA MAÎTRISE EN COMMUNICATION

PAR
EMILIE LACAILLE

JUILLET 2009

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL

Service des bibliothèques

Avertissement

La diffusion de ce mémoire se fait dans le respect des droits de son auteur, qui a signé le formulaire *Autorisation de reproduire et de diffuser un travail de recherche de cycles supérieurs* (SDU-522 – Rév.01-2006). Cette autorisation stipule que «conformément à l'article 11 du Règlement n°8 des études de cycles supérieurs, [l'auteur] concède à l'Université du Québec à Montréal une licence non exclusive d'utilisation et de publication de la totalité ou d'une partie importante de [son] travail de recherche pour des fins pédagogiques et non commerciales. Plus précisément, [l'auteur] autorise l'Université du Québec à Montréal à reproduire, diffuser, prêter, distribuer ou vendre des copies de [son] travail de recherche à des fins non commerciales sur quelque support que ce soit, y compris l'Internet. Cette licence et cette autorisation n'entraînent pas une renonciation de [la] part [de l'auteur] à [ses] droits moraux ni à [ses] droits de propriété intellectuelle. Sauf entente contraire, [l'auteur] conserve la liberté de diffuser et de commercialiser ou non ce travail dont [il] possède un exemplaire.»

REMERCIEMENTS

Écrire un mémoire est un parcours long et solitaire qu'on entreprend parfois pour des raisons inconnues au départ, mais qui s'éclairent heureusement au fur et à mesure qu'on progresse. Sans passion, sans persévérance, sans volonté personnelle, le mémoire ne s'accomplit pas. Néanmoins, cette force nous est souvent insufflée par un entourage qui nous soutient de manière indéfectible. À la fin de ces années de travail acharné, d'exploration et parfois de découragement, je veux donc remercier plusieurs personnes. En premier lieu, mes parents qui m'ont toujours donné les moyens de mes ambitions, quelles qu'elles soient. Merci de m'avoir appris à bien manger ! Ensuite, mon homme, toujours à mes côtés. Impatient de me voir terminer, mais toujours tellement confiant en mes capacités. Merci à mon frerot, fier de moi. Merci à mes fidèles amis à qui j'ai parlé de mon sujet, de mes inquiétudes et de mes questions durant des heures et à Michel et Francine, si compréhensifs, qui m'ont laissée accorder la priorité à mes études durant toutes ces années. J'ai eu une chance extraordinaire. Merci à Jean pour son temps précieux et son expertise. Enfin, je tiens à remercier les quatre blogueuses qui ont partagé leur expérience avec moi. Vous m'avez éclairée plus que vous ne le croyez !

Enfin, un merci tout spécial à Luce qui m'a accompagnée durant mon parcours en me dirigeant et en me conseillant de manière judicieuse. Merci surtout pour ta grande disponibilité, ton écoute, ta compréhension et ton empathie. Quelle joie ce fut de t'avoir comme directrice !

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	viii
RÉSUMÉ	ix
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I	
L'IMPORTANCE DE MANGER : ENTRE UNIVERSAUX ET QUELQUES ENJEUX....	4
1.1 Une anxiété fondamentale et un climat d'anxiété.....	5
1.2 Les peurs alimentaires du mangeur moderne	7
1.3 Réguler l'angoisse alimentaire : les modèles alimentaires	8
1.3.1 Mangeurs traditionnels par rapport aux mangeurs innocents : disqualification du jugement et déresponsabilisation du mangeur	9
1.4 Transition alimentaire	12
1.4.1 Processus d'individualisation	12
1.4.2 Rythmes de vie et modèles familiaux	14
1.4.3 Structure de production, de transformation et de distribution alimentaire	16
1.4.4 Évolution des discours et des normes	17
1.5 Vulgarisation scientifique et alimentation.....	25
1.5.1 Définir la vulgarisation scientifique.....	26
1.5.2 Fonctions de la vulgarisation scientifique	26
1.5.3 Difficultés de la vulgarisation scientifique	27
1.6 Multiplication des sources d'information	31
1.7 Les femmes et l'alimentation.....	34
1.8 Objectifs de départ et question de recherche	35
CHAPITRE II	
CADRAGE CONCEPTUEL	36
2.1 À l'assaut du présent.....	36
2.2 Inventer son quotidien alimentaire	38
2.2.1 Des gestes et des savoirs nouveaux	39
2.3 Bricoler son quotidien alimentaire.....	42

2.4	Les fonctions de l'alimentation	45
2.4.1	La fonction nutritionnelle	45
2.4.2	La fonction socialisante	45
2.4.3	La fonction hédoniste	48
2.4.4	La part du symbolisme.....	50
2.5	Inquiétude, anxiété, angoisse ou désarroi alimentaire ?	51
2.5.1	Définir les niveaux de stress	52
2.5.2	Le syndrome du stress alimentaire	54
2.6	À la source du stress alimentaire	56
2.6.1	Modèle scientifique et modèle empirique	56
2.7	Un modèle alimentaire culpabilisant	58
2.7.1	La restriction cognitive	60
2.7.2	La sécurité alimentaire.....	61
2.7.3	Pensée magique et pensée scientifique	62
2.8	Conclusion	63

CHAPITRE III

PHILOSOPHIES MÉTHODOLOGIQUES ET DÉMARCHES :

L'INTERACTION DE DEUX MÉTHODES	64
3.1 Origines de la démarche phénoménologique.....	64
3.2 Caractéristiques de l'approche phénoménologique	66
3.2.1 L'intégrité en regard au phénomène	66
3.2.2 La lebenswelt et l'épochè	67
3.2.3 Description du phénomène	68
3.2.4 L'expression du contexte selon le point de vue du cochercheur.....	68
3.2.5 Structure typique et unités de signification.....	69
3.3 Démarche dans l'intersubjectivité	69
3.4 Examen phénoménologique des données : une question d'attitude	71
3.4.1 Des qualités essentielles : l'écoute et l'empathie	71
3.4.2 Lire, annoter et reconstruire : synthétiser les données en vue de l'analyse.....	72
3.5 Méthode d'analyse	73
3.5.1 Étape préliminaire.....	74

3.5.2	Première phase.....	74
3.5.3	Deuxième phase.....	75
3.5.4	Troisième phase	75
3.5.5	Quatrième phase	76
3.6	La théorisation ancrée	76
3.6.1	Introduction aux concepts de base de la théorisation ancrée.....	76
3.6.2	L'échantillonnage théorique.....	77
3.6.3	Codification en trois étapes.....	78
3.6.4	L'utilisation des mémos et des diagrammes	80
3.7	Ce que nous avons retenu des deux approches	81
3.7.1	De l'approche phénoménologique	81
3.7.2	De la théorisation ancrée	83
3.8	Mise en place de la recherche	84
3.8.1	Le procédé : l'entretien semi-dirigé et l'analyse de cas débouchant sur des constats de recherche	84
3.8.2	Les procédés de sélection	85
3.8.3	Précautions déontologiques	88
3.8.4	Respect des critères de fiabilité et de validité.....	89

CHAPITRE IV

LE DISCOURS DES FEMMES : DES PRATIQUES ET LEURS SIGNIFICATIONS 93

4.1	Profil des femmes.....	93
4.1.1	Sophie : mangeuse indépendante et critique pour qui nourriture rime avec simplicité, tradition familiale et « prendre la peine » de cuisiner	93
4.1.2	Martine : la cuisinière expérimentée pour qui la nourriture est synonyme de partage	94
4.1.3	Charline : le rejet du confort culinaire ou toutes les raisons sont bonnes pour cuisiner et faire des découvertes gastronomiques	95
4.1.4	Nathalie : cuisiner et manger pour le plaisir et pour garder sa famille en santé	97
4.2	Le blogue	98
4.2.1	Habitudes par rapport au blogue.....	98
4.2.2	Habitudes des femmes sur les autres blogues.....	99

4.2.3	Rôle du blogue	99
4.3	Description de base	100
4.3.1	Approvisionnement.....	100
4.3.2	Planification par rapport à improvisation	102
4.3.3	Faire la cuisine au quotidien : cadrage significatif.	104
4.3.4	Les apprentissages	109
4.3.5	Aliments et pratiques incontournables.....	116
4.3.6	Faire la cuisine : quel statut ?	117
4.3.7	Pratiques festives	119
4.4	Le phénomène du stress alimentaire.....	121
4.4.1	Les stresseurs potentiels	121
4.4.2	Les discours et l'information sur l'alimentation.....	123
4.4.3	Les sources d'information	125
4.4.4	Modification des habitudes alimentaires	126
4.4.5	Restriction cognitive, goûts et préoccupations de santé	127
4.4.6	Modèles alimentaires	129
4.5	Fonctions de l'alimentation	131
4.5.1	Fonction nutritionnelle accompagnée d'une fonction psychique	131
4.5.2	Fonction socialisante	132
4.5.3	Fonction hédoniste.....	133
4.5.4	Fonction symbolique et identité.....	136
4.6	Questions générales	137
4.6.1	Les vertus accordées aux aliments.....	138
4.6.2	Alimentation et équilibre de vie	139
4.6.3	Le désir d'autosuffisance	139
4.6.4	Vivre en ville ou en banlieue : quelle influence sur les habitudes ?	140
4.6.5	Parler de nourriture et d'alimentation	141
4.7	Conclusion	142

CHAPITRE IV	
GRANDS CONSTATS ISSUS DE LA RECHERCHE	
ET MISE EN RELATION AVEC LES ÉTUDES PRÉALABLES	143
5.1 L'anxiété alimentaire et ses mécanismes de régulation	143
5.2 La question de l'identité	144
5.3 Ruptures par rapport aux héritages culinaires et mangeur autonome	146
5.4 Les modèles alimentaires et le plaisir	147
5.5 Rapport à la nouveauté	149
5.6 Des pratiques alimentaires peu organisées	149
5.7 Planification par rapport à improvisation.....	150
5.8 Rapport à l'information	151
CONCLUSION	153
1. Apports et limites de la recherche.....	153
2. Avenues de recherche	155
3. Le mot de la fin	155
APPENDICE A	
FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	157
APPENDICE B	
GRILLE DE CODAGE	159
RÉFÉRENCES	161

LISTE DES TABLEAUX

Tableau	Page
2.1 Échelle de stress alimentaire.....	56

RÉSUMÉ

Au Québec, depuis quelques années, les médias parlent beaucoup d'alimentation. Le fait que celle-ci soit liée à la santé, à la beauté et au bonheur en fait un sujet à la mode. Les nutritionnistes et autres spécialistes de la santé sont très présents dans les médias, les émissions et les publications de cuisine font un tabac, les liens entre alimentation et santé ont été établis, et on parle beaucoup de problèmes d'obésité, de cancer et de maladies cardiovasculaires. Devant cette abondance d'informations, on pourrait croire que le mangeur actuel est bien outillé pour se repérer dans le monde alimentaire. Or c'est la cacophonie. Le mangeur ne sait plus où donner de la tête ni à qui se fier dans un environnement alimentaire qui a beaucoup changé depuis le milieu du XX^e siècle. En effet, la société s'est individualisée et industrialisée. Les rythmes de vie se sont accélérés, les modèles familiaux ont changé, les discours et les normes sur la santé et l'alimentation ont beaucoup évolué et les sources d'information se sont multipliées. Nous sommes passés d'un modèle alimentaire empirique où l'individu effectuait ses apprentissages au sein de la famille et se fiait aux savoirs traditionnels pour manger, à un modèle scientifique qui repose sur une vision rationnelle et diététique de l'alimentation et où il doit prendre connaissance de l'information à sa disposition pour faire les meilleurs choix possibles. Ce deuxième modèle est moins rassurant et susceptible d'engendrer un sentiment d'anxiété chez le mangeur. À partir de dimensions ouvertes issues de la littérature récente, quatre femmes qui écrivent un blogue culinaire ont été interrogées afin de voir comment elles vivaient la cacophonie alimentaire au quotidien et si elles montraient des signes d'anxiété. La démarche phénoménologique et la théorisation ancrée ont permis de décrire leur expérience de cuisinière et de mangeuse et de mettre en lumière leur rapport à l'alimentation. Celui-ci se caractérise, au bilan, par ces constats :

- Les femmes développent des stratégies adaptatives afin de contrer et d'alléger une forme d'anxiété alimentaire, entre autres en cuisinant ;
- La question de l'identité est largement reliée à l'acte nourricier et la pratique de la cuisine en raison de l'investissement symbolique dans ces activités ;
- Les femmes préfèrent construire leur propre modèle alimentaire plutôt que reproduire celui de leurs parents ;
- Elles mangent surtout de manière instinctive en privilégiant le plaisir et le partage, équation qui leur apporte l'équilibre alimentaire et réduit leur anxiété ;
- La nouveauté et la créativité dont elles font preuve sont issues d'une curiosité personnelle autant que du désir de diversifier la culture gastronomique ;
- Les pratiques alimentaires des blogueuses sont très souples, à l'image de leur rythme de vie (horaires de travail, vie de couple, etc.) ;
- En cuisine, l'improvisation est le lot du quotidien, alors que la planification est réservée aux repas spéciaux et aux recettes destinées à leur blogue ;
- Au niveau de l'information nutritionnelle, les femmes savent en prendre et en laisser. Toutefois, ce qu'elles retiennent reflète souvent leurs intérêts et leurs expériences.

Mots-clés : cacophonie alimentaire, femmes, anxiété, modèles alimentaires, fonctions alimentaires, phénoménologie, théorie ancrée.

INTRODUCTION

« La communication est une cuisine de gestes,
de mots, d'idées et d'informations. »
(Michel de Certeau et al., 1994, p. 357)

Manger est un de ces gestes de la vie quotidienne qu'un être humain répète des milliers de fois au cours de sa vie, et tout le monde a au moins un souvenir relié à la nourriture : un souvenir d'enfance, un réveillon de Noël, une recette de grand-mère, un plat préféré.

Manger est une activité qui va de soi ; on le fait pour survivre. Or, il y a plus. La majorité des événements importants qui ponctuent notre vie se déroulent autour d'un repas : un rendez-vous galant, un anniversaire, un mariage, une réussite. Se réunir autour d'une table, accepter une invitation à souper ou encore offrir l'hospitalité est porteur d'une signification symbolique très forte de partage, d'ouverture à l'autre. Il s'agit aussi d'un lieu de socialisation.

Manger rime également avec plaisir. Rares sont les gens qui n'aiment pas manger, ne serait-ce que pour l'agréable sensation de se sentir repu à la fin d'un repas ou pour apprécier le goût et l'odeur d'un plat savoureux.

Mais pourtant, quelle source d'interrogation ! Par les temps qui courent, on a l'impression que se nourrir est devenu un acte périlleux et qu'on ne peut plus se permettre d'avaler n'importe quoi sans avoir évalué les pour et les contre, et sans culpabiliser d'avoir commis des « excès ».

N'importe quelle personne qui consulte un peu les journaux, les magazines et regarde la télévision a pu constater, dans les dernières années, l'omniprésence de l'alimentation comme sujet d'intérêt et même comme préoccupation sociétale. À ce titre, une quantité impressionnante d'informations et de conseils en tous genres est fournie au mangeur qui finit

par perdre la carte dans cet environnement étourdissant. Au cours de cette recherche, nous allons tenter de voir plus clair dans cette cacophonie alimentaire.

Avant d'aller plus loin, précisons la pertinence communicationnelle de notre objet de recherche. Quel lien établit-on entre l'alimentation et la communication ? Si ce lien ne semble pas aller de soi, l'alimentation comporte pourtant plusieurs aspects communicationnels. Premièrement, il s'agit d'un moyen de communication sensoriel : le goût, l'odorat, la vue, le toucher et même l'ouïe sont sollicités dans l'acte de manger. Deuxièmement, il s'agit d'un moyen de communication interpersonnelle : manger rapproche les gens, favorise le partage, la conversation, la socialisation, l'identification à un groupe d'appartenance. Troisièmement, l'alimentation fait l'objet de nombreuses communications dans le discours médiatique. Ainsi, l'alimentation sera ici étudiée dans une perspective à la fois communicationnelle, sociologique et anthropologique en raison de la nature de notre objet.

Dans le premier chapitre, nous établirons la problématique de cette recherche. Quels facteurs ont engendré la cacophonie alimentaire et une crise du mangeur ? Quelles transformations à l'œuvre dans la société québécoise ont conduit à cette situation ? Pourquoi le mangeur moderne est-il soumis à un grand stress alimentaire ? En quoi les femmes sont-elles particulièrement touchées et pourquoi seront-elles au centre de l'étude ? À la fin de ce chapitre, nous soumettrons les questions et les objectifs principaux et secondaires de la recherche.

Le deuxième chapitre laissera place au corpus théorique dans lequel seront exposées les bases qui encadreront l'exploration de notre objet de recherche. Nous porterons une attention particulière à l'étude du quotidien, au concept de bricolage, aux fonctions de l'alimentation et aux modèles alimentaires. Nous définirons enfin par le menu les différents niveaux de stress alimentaire.

Au troisième chapitre, nous circonscrireons et justifierons notre démarche méthodologique, c'est-à-dire l'interaction de deux méthodes : la phénoménologie et la théorie ancrée. Nous

présenterons le procédé de recherche, l'entretien semi-dirigé, les procédés de sélection de nos sujets, la pertinence d'avoir choisi des blogueuses culinaires, les précautions déontologiques que nous avons prises et les critères de fiabilité et de validité que nous avons essayé de respecter tout au long de la recherche.

Au chapitre quatre, nous procéderons à l'analyse des entrevues et présenterons la synthèse des résultats dans le plus grand respect des propos de nos collaboratrices pour assurer la meilleure compréhension et le meilleur rendu possibles de leur expérience.

Les grands constats issus de notre recherche, ainsi que la mise en relation avec le corpus théorique composeront le dernier chapitre.

Enfin, un bref compte rendu des apports et des limites de notre étude clôturera ce mémoire. Nous proposerons également des avenues de recherche qui s'ouvrent à la suite des résultats et des constats obtenus.

CHAPITRE I

L'IMPORTANCE DE MANGER : ENTRE UNIVERSAUX ET QUELQUES ENJEUX ACTUELS

Manger est un besoin primaire évident et un acte quotidien qu'on répète des milliers de fois au cours de sa vie. Est-ce pour autant une banalité? Nous ne le croyons pas.

D'abord, manger est la première pulsion de vie et permet de combler un des besoins primaires identifiés par Maslow (1943), celui de la survie. Lui sont associés, en second lieu, tout le plaisir du contact sensuel avec les aliments, le partage d'un bon repas en famille ou avec des amis, le plaisir de la découverte, etc. Troisièmement, manger est un lieu de socialisation où l'individu intègre les valeurs centrales de sa culture, où il apprend la « normalité », les rôles sociaux qui incombent aux femmes et aux hommes, les règles et les normes qui régissent le domaine de l'alimentation, etc.

Ces trois fonctions alimentaires recouvrent une part de symbolisme puisque se nourrir, qu'il s'agisse de combler sa faim, d'avoir du plaisir ou de socialiser, signifie toujours incorporer les représentations symboliques projetées sur les aliments. L'investissement symbolique d'un aliment détermine si celui-ci sera étiqueté comme mangeable ou non, aliment courant ou de luxe, qui le consommera et en quelle occasion. De plus, on comprendra que manger dépasse de loin des considérations purement utilitaires (Kilani, 1992), et que l'alimentation est non seulement agie, mais aussi pensée et imaginée (Poulain et Corbeau, 2002, p. 17).

1.1 Une anxiété fondamentale et un climat d'anxiété

Manger est donc un acte complexe et multidimensionnel qui recèle en outre une anxiété profonde. Elle serait même intrinsèque à la condition d'omnivore de l'être humain (Fischler, 1990). En effet, en tant qu'omnivore, ce dernier mange de tout, ou presque, ce qui lui donne une grande capacité d'adaptation, contrairement aux mangeurs spécialisés. Paradoxalement, là réside également sa faiblesse, car il a impérativement besoin de variété dans son régime alimentaire (protéines, vitamines, fibres, etc.). Cela l'oblige à explorer et innover, c'est-à-dire à prendre des risques. Par conséquent, l'être humain entretient un rapport trouble à l'alimentation :

Il y a sans doute une anxiété fondamentale dans le rapport de l'homme à ses aliments, une anxiété qui résulte non seulement de la nécessité de se méfier des aliments nouveaux ou inconnus, mais aussi et surtout de la tension entre les deux impératifs contradictoires et également nécessaires du *double bind* omnivore (*id.*, p. 64).

Le principe d'incorporation explique en partie l'origine de cette anxiété à la fois biologique et imaginaire (*ibid.*). En effet, manger constitue un acte chargé d'affectivité parce que grandement intime (contact de l'aliment avec la bouche, frontière extérieur/intérieur du corps), et les individus ne l'envisagent pas nécessairement de façon rationnelle (Rozin, 1994, p. 23). La croyance la plus populaire véhicule qu'« on est ce que l'on mange », c'est-à-dire que les propriétés des aliments sont potentiellement absorbées par le mangeur et susceptibles de le modifier de l'intérieur : par exemple, devenir fort en mangeant du bœuf, de la viande rouge. D'où la crainte de l'empoisonnement ou de ce qu'on pourrait devenir en incorporant le mauvais objet.

De plus, « [...] symétriquement, on peut dire que l'absorption d'une nourriture incorpore le mangeur dans un système culinaire et donc dans le groupe qui le pratique [...] » (Fischler, 1990, p. 69). Manger est donc une façon de se rattacher aux autres, à une vision du monde, à une société. Manger autre chose que la nourriture acceptée ou identifiée comme mangeable (culturellement) par le groupe peut alors avoir pour conséquence d'exclure l'individu ou, à

l'opposé, de communiquer une ouverture sur le monde, sur autrui (Corbeau et Poulain, 2002, p. 18).

Outre cette angoisse fondamentale, nous croyons déceler aujourd'hui une anxiété plus diffuse, comme en trame de fond. Nous ne supposons pas que tout le monde soit affecté, du moins au même degré, selon divers facteurs (scolarité, intérêt pour le sujet, par exemple), mais il règne malgré tout un climat d'incertitude relativement généralisé qui met au jour une « crise du mangeur » (Fischler, 1990, p. 239).

L'angoisse dont nous parlons n'est pas une angoisse pathologique révélant un trouble mental sous-jacent (ex. anorexie, boulimie), mais plutôt une sorte de malaise, d'inquiétude face aux choix alimentaires, à l'industrie agroalimentaire et aux aliments en tant que tels. Pour Claude Fischler, un des grands défis auquel doit faire face le mangeur moderne est de savoir « Que manger, quand manger, comment manger ? » (*ibid.*). Nous ajouterions aussi « Pourquoi manger ? » puisqu'il faut idéalement que cet acte ait un sens.

Même si nous n'abordons pas les anxiétés et angoisses pathologiques, il nous semble intéressant de noter que les « malaises psychologiques et leurs expressions sociales se concentrent actuellement sur l'acte de se nourrir » (Denoux, 2004). Ainsi, de nouveaux troubles alimentaires apparaissent, telle l'orthorexie. Cette dernière se définit comme une addiction à la nourriture saine et une recherche de perfection diététique. En ce sens, l'orthorexie nous semble assez symptomatique du climat d'angoisse actuel et révélatrice de l'obsession pour l'hygiène alimentaire et le contrôle de soi. Malheureusement, les tentatives de maîtrise de soi dans le but de réduire les risques alimentaires ont parfois l'effet contraire : augmenter la peur du risque imaginé.

De tous les temps, depuis les premiers représentants de l'espèce humaine jusqu'à nos jours, une angoisse alimentaire a existé et s'est matérialisée sous différentes formes de peurs et d'obsessions. Nous évoquerons maintenant les trois grandes formes sous lesquelles elles se manifestent afin de mieux cerner les peurs actuelles du mangeur moderne.

1.2 Les peurs alimentaires du mangeur moderne

Dans son livre *L'histoire des peurs alimentaires*, Madeleine Ferrières (2002) synthétise l'évolution des peurs en trois stades.

Tout d'abord, la crainte du manque a été éradiquée il y a un certain temps dans les pays occidentaux en raison des progrès scientifiques et techniques. En effet, ce qui compte avant tout, c'est d'avoir quelque chose à se mettre sous la dent. Ensuite, les soucis du mangeur se portent à un second degré : celui de la qualité et de la salubrité des aliments, car ce même aliment qui assure sa survie peut aussi nuire à sa santé, voire l'empoisonner s'il est gâté ou contaminé. Bien que la sécurité alimentaire se soit accrue depuis cinquante ans avec la création d'organismes étatiques de contrôle, la qualité demeure encore un des critères d'achat importants, surtout avec les crises alimentaires récentes très médiatisées (surtout en Europe) comme la maladie de la vache folle¹ ou la grippe aviaire (Žarnovičan et Couture, 2005). Au troisième stade, les gens s'inquiètent de la provenance. Avec la mondialisation, la traçabilité² des aliments est devenue un enjeu incontournable pour l'industrie agroalimentaire, par souci de sécurité (Latour, 2007). Le consommateur veut de plus en plus savoir d'où vient ce qu'il mange. On connaît d'ailleurs un mouvement de retour au terroir et au manger local où se mêlent considérations environnementales et éthiques et redécouverte des saveurs « originales ».

Depuis la Révolution industrielle, les avancées technologiques en matière de transport et de conservation font que les aliments proviennent de partout dans le monde, tout au long de l'année, et qu'ils sont de plus en plus nombreux : on ne compte pas moins de 35 000 nouvelles références de produits par an en épicerie (<http://www.tracenews.net>).

¹ ESB : encéphalopathie spongiforme bovine.

² Traçabilité : « Capacité de trouver, pour un objet donné, la trace de chacune des étapes de sa conception, de sa fabrication et de sa distribution ainsi que la provenance de ses composants » (Latour, 2007, p. 44).

De plus, les aliments transformés abondent, et certains sont de plus en plus modifiés, lorsqu'ils ne sont pas méconnaissables. Avec la mondialisation, de nombreux intermédiaires se sont insinués entre le champ et l'assiette. Lorsqu'on est privé du contact direct avec le producteur, l'aliment, particulièrement quand il est transformé, est souvent d'origine tout à fait anonyme pour le mangeur à qui la préparation de l'aliment échappe totalement. L'incapacité d'identifier les aliments mangés est d'ailleurs considérée par C. Fischler (1994) comme un des maux les plus importants de l'ère moderne, car cela remet en question notre propre identité tout en alimentant les craintes les plus diverses :

L'aliment est devenu un artefact mystérieux, un OCNI, un « objet comestible non identifié », sans passé ni origine connus. Enveloppé, conditionné, sous vide, sous cellophane, sous une peau ou une coquille de plastique, il flotte pour ainsi dire dans un *no man's land* extra-temporel : le froid, le vide ou la déshydratation le protègent contre la corruption, c'est-à-dire contre le temps ; mais du même coup, ils le coupent de la vie. (*Id.*, p.218)

Si on ajoute à ces craintes le sujet très préoccupant des OGM, dont on ne connaît pas encore les conséquences pour notre organisme, l'augmentation des troubles alimentaires et des maladies dites de « civilisation » (dont plusieurs sont reliées à l'alimentation), il en résulte un mangeur inquiet et méfiant qui réclame des garanties quant à ce qu'il consomme et se sent perdu dans ce nouvel environnement alimentaire où le manque de repères et de médiation culinaire sont préoccupants. L'anxiété alimentaire se fait donc plus criante que jamais. Toutefois, le mangeur doit quand même se nourrir. Comment fait-il ?

1.3 Réguler l'angoisse alimentaire : les modèles alimentaires

Pour réussir à se nourrir quotidiennement trois fois, l'être humain doit gérer son anxiété. Les modèles alimentaires occupent dans une large mesure cette fonction de régulation. Ils consistent en un ensemble de connaissances qui résultent de l'interaction entre des individus d'un même groupe, de leur bagage génétique, de leur culture et du milieu dans lequel ils sont installés (Corbeau et Poulain, 2002, p. 10). Cet ensemble de connaissances accumulées au fil

des générations par un groupe forme un savoir de « sens commun » qui semble « aller de soi », et qui fournit des réponses au mangeur de sorte qu'il n'a pas à se questionner constamment sur les conditions de la consommation alimentaire (quoi quand, comment, avec qui, etc.).

Les modèles alimentaires sont des modèles culturels de base qui gèrent l'angoisse autant sur le plan pratique que symbolique. Bien que le mangeur prenne des décisions concernant son alimentation, celles-ci ne sont pas totalement libres. Elles restent encadrées par les modèles si ce n'est prédéterminées par eux dans une certaine mesure :

[...] dans les périodes de relative stabilité, quand les modèles alimentaires « tournent » bien, [...] les mangeurs ne pensent pas ! Ils mangent, un point c'est tout. Ils mangent en appliquant des règles, des principes certes, mais qui relèvent de « l'allant de soi », de l'évidence (*id.*, p. 11).

Or, il y a présentement une crise d'où émerge un mangeur inquiet et réflexif (Ascher, 2005) et où les modèles alimentaires semblent s'effriter (Corbeau et Poulain, 2002, p.13). Avec le recul de la tradition et l'individualisation des pratiques alimentaires (i.e. des pratiques moins encadrées), entre autres, les modèles sont moins directifs et se multiplient. Comme nous le verrons ci-bas, nous sommes entrés en pleine transition alimentaire. Nous essaierons donc de mieux la cerner en identifiant ses principaux vecteurs.

1.3.1 Mangeurs traditionnels par rapport aux mangeurs innocents : disqualification du jugement et déresponsabilisation du mangeur

Des sociologues britanniques ont établi une catégorisation identifiant deux types : les mangeurs traditionnels et les mangeurs innocents (Apfeldorfer et Zermati, 2006, p. 197). Selon eux, les mangeurs traditionnels ont un héritage familial : ils mangent comme leurs parents et leurs grands-parents et font fi des discours des spécialistes de l'alimentation autant que des messages de l'industrie agroalimentaire. Les mangeurs innocents, cependant, ne se prévalent pas d'un tel héritage. N'ayant aucune attache, ils sont très perméables aux discours

en vogue et aux fluctuations des messages santé. « Se débarrasser des pesanteurs de la tradition les a rendus dépendants de l'air du temps » (*ibid.*).

Pour les auteurs, il ne fait pas de doute que les mangeurs de cette deuxième catégorie sont de plus en plus nombreux puisque « cette perte progressive des savoir-faire alimentaires, ce besoin d'être conseillé, guidé dans ses choix alimentaires comme dans d'autres domaines, cette déresponsabilisation des individus illustrent une évolution globale et profonde de nos sociétés » (*id.*, p. 198).

Dufresne (2008) appuie ces propos en parlant d'une « conscience alimentaire malheureuse ». Autrefois, un groupe qui survivait dans un milieu témoignait d'un long processus d'apprentissage empirique qui lui avait permis d'élaborer un répertoire des aliments comestibles et mangeables, d'un patrimoine culturel gustatif qu'il avait progressivement constitué. Alors que par le passé l'homme n'avait d'autre choix que de miser sur son jugement et ses sens pour choisir sa nourriture, aujourd'hui il se fie à une date de péremption et à des recommandations sur un emballage.

Pour Dufresne, la conscience alimentaire malheureuse est née avec l'industrialisation qui a amené le morcellement et l'étanchéité de la production alimentaire moderne. Dans ce contexte, ce sont les agences étatiques, telle la FDA³ aux États-Unis, qui ont lentement mais sûrement remplacé le jugement des individus dans le choix des aliments et ébranlé la symphonie alimentaire que les cultures avaient patiemment édifiée.

Ce qui avait été jusque-là une compétence proprement humaine et un facteur d'unité des cultures devenait l'apanage d'une institution bureaucratique obéissant à des lobbies à la fois scientifiques, politiques et économiques. À la même époque, les individus furent progressivement dépouillés de leur compétence proprement humaine par les institutions de la santé, de l'éducation et des services sociaux (*ibid.*).

Aussi les institutions censées améliorer notre sécurité alimentaire ont-elles en partie échoué. Elles arrivent certes à éviter qu'on s'empoisonne avec des substances dangereuses, mais elles

³ Food and Drug Administration.

n'arrivent pas à contrôler ce qui nous tue à petit feu comme le *junk food*. Bien que l'augmentation de la sécurité alimentaire soit assurée par des organes externes, on peut se poser la question suivante : les mécanismes culturels de régulation interne des comportements alimentaires (c.-à-d. les modèles alimentaires, la symphonie) n'étaient-ils pas plus efficaces ? Ou bien serait-ce une combinaison des deux ?

Pour Apfeldorfer et Zermati (2006), nous sommes en train de glisser vers un modèle de société matriarcale (métaphoriquement, au sens des valeurs prônées). Ils caractérisent la société patriarcale par la transmission d'une dette aux générations suivantes. L'homme doit devenir autonome par rapport à sa mère, mener sa vie, se marier et avoir des enfants à qui il transmettra son nom et un patrimoine (culturel, familial, matériel, technique). Par contraste, dans la société matriarcale, la vie s'organise autour de la femme dans une assez grande liberté : les hommes vont et viennent, les enfants demeurent avec leur mère, ne sachant pas toujours qui est leur père. La femme maintient le système en place mais n'a pas de devoir de transmission en tant que tel, ni de responsabilité individuelle.

C'est en ce sens que les auteurs voient la société actuelle comme une société mixte ayant un penchant vers le matriarcat (*id.*, p. 200). Les femmes sont personnifiées par les organismes étatiques et sociaux qui maintiennent le système en place, qui surveillent et punissent au besoin les mauvais comportements. Dans cette société, personne n'a de devoir de mémoire envers ses prédécesseurs ou de devoir envers ses enfants. Tous sont égaux, indépendants, individualistes. « Il revient en premier lieu au pouvoir administratif de les éduquer, de les assister dans leurs besoins à tous les âges, de leur fournir les occasions de s'épanouir, de profiter de l'existence, de participer à la course au bonheur » (*id.*, p. 201) C'est pourquoi, lorsqu'il y a un problème, l'individu n'assume pas ses responsabilités et ses erreurs comme dans un modèle patriarcal : « Il se plaint de ce qu'on ne l'aura pas suffisamment assisté, protégé des autres, de la nature, des éléments, du mauvais sort et, pourquoi pas, de lui-même » (*id.*, p. 201-202).

Ainsi, déresponsabilisé, déraciné de son passé et de son appartenance culturelle et familiale, le mangeur issu d'une société « matriarcale » agirait comme un enfant qui se croit libre alors

qu'il est incapable de se protéger du danger sans une aide extérieure. Il semblerait ainsi que nous soyons entrés en pleine transition alimentaire. Nous essaierons de mieux la cerner en identifiant ses principaux vecteurs.

1.4 Transition alimentaire

Notre rapport à l'alimentation évolue constamment, en parallèle à notre rapport au corps et à la santé. Dans le contexte actuel, nous estimons que la société québécoise vit une transition alimentaire. Par transition, nous entendons une évolution marquée par des changements importants au cœur de notre alimentation, plutôt que le passage précis d'un stade A vers un stade B. Après avoir spécifié le rôle global de l'individualisation, nous allons tenter d'identifier les vecteurs de cette transition.

1.4.1 Processus d'individualisation

La transition alimentaire et le rapport nouveau que nous entretenons avec l'alimentation s'inscrivent dans une série de changements survenus durant les cinquante dernières années, changements d'ordres divers qui ont pavé la voie à l'individualisation générale à l'œuvre dans notre société.

Wolton (1998) précise que nous vivons dans une société individualiste de masse qui s'épanouit selon deux normes contradictoires : la glorification de l'individu en même temps que l'appel au grand nombre, à la masse, dans l'optique de la lutte pour l'égalité. La consommation de masse est à son image : une production variée à grand volume dans le but de satisfaire des désirs individuels infinis. Le domaine de l'alimentation n'y échappe pas, comme on le constate avec la pression à l'innovation « subie » par l'industrie agroalimentaire.

Ce modèle de société a émergé d'une conjonction de facteurs à l'œuvre depuis quelques dizaines d'années, à savoir l'éclatement des modèles familiaux, l'urbanisation, les changements dans la structure du travail, le recul de la religion, l'affirmation des droits individuels, etc. Au Québec, depuis la Révolution tranquille, les individus cherchent à se libérer du carcan des institutions fondatrices de la société dans le but d'obtenir une liberté... plus ou moins libératrice puisqu'elle engendre possiblement une grande solitude et un manque de repères.

En effet, cette quête révèle une « crise du lien social », c'est-à-dire la difficulté cuisante à combler l'affaiblissement des liens primaires ou des « relais socioculturels » et à retrouver un équilibre entre l'individu et la collectivité (*Ibid.*). De plus, cela signifie que, dans plusieurs domaines, il y a eu un déplacement de la prise de décision de la collectivité vers l'individu.

C'est notamment le cas pour l'alimentation, où les pratiques sont moins encadrées. Avec l'effritement des modèles alimentaires, elles ont considérablement évolué. Les règles et les valeurs qui émanaient autrefois d'une autorité telle que la famille ou la religion se sont affaiblies, laissant peu à peu la place à une multitude de discours et de systèmes de valeurs véhiculés par la science, les médias, l'industrie agroalimentaire ou encore les organismes de santé publique, pour ne nommer que ceux-là. Ainsi, le défi qui s'impose dès lors aux mangeurs est de « reconstruire et intérioriser les [nouvelles] règles » qui leur sont proposées (Corbeau et Poulain, 2002, p. 13) afin de prendre les meilleures décisions possibles, en plus de composer avec une offre alimentaire toujours plus grande et diversifiée.

Nous allons maintenant décrire les trois vecteurs de la transition alimentaire et spécifier davantage le rôle de l'individualisme dans le malaise qu'entretiennent les gens dans leur rapport à l'alimentation.

1.4.2 Rythmes de vie et modèles familiaux

L'alimentation étant un acte de socialisation primaire généralement acquis au sein de la famille, les changements qui ont ébranlé la cellule familiale, couplés aux transformations survenues dans les rythmes de vie, ont eu un impact considérable sur l'évolution des pratiques alimentaires.

Au Québec, depuis la Révolution tranquille, on observe un recul certain des traditions. L'Église, qui supervisait jusqu'aux moindres détails de la vie intime de ses fidèles, a battu en retraite, et les mœurs se sont libérées du carcan de la religion. La cellule familiale, étroitement associée à la tradition, a elle aussi éclaté, donnant lieu à un assouplissement général des règles qui chapeautaient de nombreux domaines de la vie quotidienne, dont l'alimentation.

D'abord, les modèles familiaux ont éclaté. Les familles monoparentales ou reconstituées sont légion. Les gens ont beaucoup moins d'enfants. Ils sont mariés, conjoints de fait, ou simplement « concubins ». La définition de la famille, unité de base de la société, ainsi que son rôle, ont été revus. Dans ce cas-ci, c'est son rôle quant à la transmission des savoirs et des savoir-faire alimentaires et culinaires qui semble en rupture, puisqu'on commence à parler d'« analphabétisme culinaire » chez les enfants (*L'Alimentation*, 2007).

Hommes et femmes travaillent, parfois loin du domicile, sans parler des horaires irréguliers ou de nuit. S'ajoutent à cela les enfants, l'école et la garderie, les séances d'entraînement, les activités sociales... Bref, les rythmes de vie se sont beaucoup accélérés, et la régularité de la prise des repas est directement tributaire de ce fait. On observe une déstructuration des repas, moins codifiés, qu'il s'agisse de l'horaire, de la fréquence, de la composition, du lieu et des gens avec qui on mange.

C'est toute la socialisation au sein de la famille qui a énormément évolué avec l'entrée des femmes sur le marché du travail. Par exemple, le rôle de la cuisinière à temps plein a été éradiqué, ou presque. Le temps consacré à la préparation des repas a énormément diminué, et

le manque de temps et de planification sont les principales raisons invoquées pour justifier des pratiques simplifiées, rapides et parfois désorganisées (Marquis, 2006, p. 7).

Plus que tout, c'est l'abandon du repas familial, autrefois véritable institution, qui semble être la pierre angulaire de la déstructuration des pratiques. Depuis les années 50, avec l'avènement du *TV Dinner*, puis des plats surgelés et de la restauration rapide, les règles qui régissent les repas se sont beaucoup simplifiées (Ascher, 2005, p. 54-55). Un sondage effectué par les Diététistes du Canada révèle qu'à peine un tiers des ménages déclare souper en famille sept fois par semaine (Hamann, 2007, p. 28) et qu'environ 8 % des enfants de neuf ans soupent seuls 6 à 7 fois au cours d'une même semaine (Marquis, 2006, p. 6). Il en va de même chez les adultes, qui déclarent d'ailleurs qu'ils ont de la difficulté à manger sainement quand ils sont seuls et qu'ils sont moins motivés à cuisiner (*id.*, p. 6). Ajoutons que les gens prennent de plus en plus fréquemment leurs repas (seuls ou non) dans la voiture ou au restaurant.

La télévision semble aussi être un véritable fléau. Près de 42 % des enfants de quatre ans mangent déjà fréquemment ou très fréquemment devant la télévision, pratique d'autant plus inquiétante qu'il existe un lien entre l'écoute de la télévision, la prise des repas et les profils d'alimentation moins adéquats pour la santé (Desrosiers, 2006, p. 3).

Dans le cas des enfants, les repas à la garderie ou à l'école constituent également un substitut plus ou moins idéal au repas familial, compte tenu des conditions dans lesquelles ils se déroulent. En mangeant, l'enfant forge ses habitudes et ses préférences alimentaires. Il s'agit aussi d'un moment de partage, d'échange avec ses pairs, souvent une occasion de se retrouver en famille. Or qu'apprend-il d'un repas pris à la cafétéria, à la va-vite, sans attendre les autres pour manger, sans nécessité ou désir de communiquer, assis avec des gens qui ne sont pas nécessairement signifiants pour lui ? Quel modèle reproduira-t-il plus tard, surtout si les pratiques au sein de sa famille sont peu structurées ?

Pour l'anthropologue Serge Genest, tous ces changements ont pavé la voie à la « macdonaldisation » des habitudes alimentaires, c'est-à-dire à une dégradation de la qualité

de l'alimentation, et aussi à l'idéalisation d'une nourriture vite obtenue et vite consommée (Hamann, 2007, p. 28). Bien entendu, toute une structure de production, de distribution et de consommation soutient ces changements sociaux.

1.4.3 Structure de production, de transformation et de distribution alimentaire

Le secteur de l'alimentation a subi des bouleversements importants dès la Révolution industrielle sous l'impulsion de l'urbanisation rapide et de la croissance de la population. Quatre composantes essentielles qualifient plus spécifiquement la révolution alimentaire industrielle (Goody, 1984, dans Ferrières) : l'invention des boîtes de conserve qui permettent de prolonger considérablement la durée de conservation des aliments ; la mécanisation qui augmente la vitesse de production ; le transport qui ouvre la voie à un marché très vaste ; et de nouvelles structures pour le commerce de détail.

À la base, l'industrialisation de l'alimentation marque le fait qu'avec l'exode rural une grande partie de la population a cessé de pratiquer l'agriculture et l'élevage, et donc l'« autoconsommation ». Phénomène qui ne cessera de se radicaliser puisque, en ce début du XXI^e siècle, moins de 5 % de la population subvient aux besoins de toute l'Europe occidentale (Corbeau et Poulain, 2002, p. 12).

Une des conséquences majeures de l'industrialisation de l'alimentation est que le consommateur est coupé du contact direct avec ses aliments en raison des intermédiaires introduits entre le champ et l'assiette. De fait, les réseaux de distribution sont devenus planétaires et impersonnels. Peu à peu, le consommateur ne connaîtra plus – ou encore vaguement – la provenance de ses aliments. Cette situation est source d'anxiété pour lui puisqu'il doit faire confiance au fournisseur afin de s'assurer que la nourriture qu'il achète convient à ses besoins. Ainsi, de nos jours :

Une seule certitude : le rêve du circuit court s'est définitivement enfui ; le mangeur du XX^e entre dans le règne des courts circuits. Il s'en remet à des intermédiaires qui, en son nom et pour son bien, vont l'informer, contrôler à sa place, lui permettre de savoir sans voir (Ferrières, 2002, p. 432).

Le problème corollaire a également trait aux aliments transformés qui connaissent un essor prodigieux : les gens sont pressés, ils cuisinent moins, les revenus des Québécois sont en croissance (Žarnovičan et Couture, 2005, p. 11). Cependant, certains aliments transformés sont de plus en plus modifiés : on va même jusqu'à créer des textures et des saveurs originales. Avec le manque de médiation culinaire et d'éducation au goût, on constate de plus en plus que certains enfants préfèrent la saveur artificielle de l'orange au vrai goût du fruit.

Si certains aliments transformés constituent somme toute de bons choix santé, les aliments transformés sont reconnus pour contenir trop de gras et de sucre et créent pour les Québécois une alimentation trop riche à ce point de vue. La hausse du diabète infantile, de l'obésité et des maladies cardiovasculaires n'y est pas étrangère. En réponse à ces problèmes, le soin apporté à sa santé et une alimentation saine sont en hausse, et l'industrie agroalimentaire s'ajuste en mettant sur le marché de plus en plus de produits réduits en gras ou allégés. Le Québécois mange-t-il mieux aujourd'hui ? En tout cas, il « est en quête de bien-être et désire avoir l'impression qu'il prend soin de lui » (*id.*, p. 15).

Le panier d'épicerie des Québécois est bien différent de celui de 1950, et si la cuisine d'ici s'est métissée grâce à tant de diversité, elle a aussi évolué avec les discours sur l'alimentation et les changements de normes et de valeurs attribués à certains aliments ou comportements alimentaires.

1.4.4 Évolution des discours et des normes

Les discours qui normalisent la gestion de la santé et du corps évoluent notamment vers une médicalisation qui s'explique par l'extension de la notion de santé (Ascher, 2005, p. 153).

Les discours, nombreux, émanent autant des professionnels de la santé que de l'industrie agroalimentaire, de la science, des décideurs politiques, ou des médias.

1.4.4.1 Quarante ans d'évolution des discours

Dans un premier temps, nous allons voir l'évolution des discours sur l'alimentation dans la presse au cours des quatre dernières décennies. Bien que cette revue soit basée sur la presse française en ce qui concerne les vingt-cinq premières années (Defrance, 1996), les grandes tendances décrites nous semblent globalement concorder avec celles du contexte nord-américain et ce, en l'absence de tels types d'études pour le Canada et le Québec.

Dans les années 70, la tendance est au « manger moins ». On surveille son poids et sa ligne. Dans un climat de contestation post-1968, féministe, les gens ne veulent plus d'une abondance jugée indécente et rejettent les produits industriels et artificiels. La macrobiotique, qui mise sur le dénuement, est aussi en vogue.

La décennie suivante voit l'arrivée du « manger vite ». Le *fast food* connaît une grande popularité, tout comme le modèle californien : il faut être en forme, sportif, miser sur des aliments énergétiques et efficaces plutôt que sur le plaisir et le goût des aliments. La notion de plaisir réapparaît vers la fin des années 80. Au lieu que l'accent soit mis sur son propre bien-être et son ambition personnelle, une vague de solidarité renaît à la suite de la catastrophe de Tchernobyl et avec l'émergence des groupes écologistes. La privation alimentaire et les produits allégés perdent la cote, et un idéal féminin plus plantureux est de retour.

Dans les années 90, qui trouvent encore un écho dans les années 2000, il convient de « manger juste » et équilibré dans un contexte d'insécurité généralisée. En arrière-plan, les crises économiques, le sida, et la pollution font rage. Les gens commencent à rechercher une alimentation sécuritaire. Vers la fin des années 90, le terroir, le retour aux origines, la tradition et l'authenticité sont de mise.

Au début des années 2000, il faut « manger pur » et santé. Avec les crises alimentaires récentes comme celles de la vache folle et de la grippe aviaire (qui ont davantage affecté l'Europe), l'alimentation biologique, équitable, et le végétarisme (qui soustrait l'homme au meurtre animal) gagnent en popularité. La représentation du corps pur est d'ailleurs presque asexuée, près de l'androgynie. De plus, toutes les prescriptions alimentaires, leurs volte-face et leurs rétractations créent une cacophonie alimentaire, et le mangeur se sent perdu. Il ne sait plus à quel saint se vouer alors qu'on lui dit qu'il est libre et que c'est sa responsabilité de trouver son propre équilibre alimentaire, surtout à une époque où la préoccupation pour la santé est forte.

En somme, les propos sur l'alimentation ont évolué et évoluent toujours, parfois en réaction au contexte social, parfois aux événements qui surviennent ou encore grâce à la disponibilité de nouvelles informations. Malgré les décennies qui passent, une constante demeure dans tous ces discours : l'importance accordée au corps et à son image.

1.4.4.2 Le corps : capital social

Il ne fait plus de doute que l'alimentation n'appartient plus au domaine du privé et de la sphère familiale ; il s'agit d'une préoccupation sociétale de la plus haute importance, de la naissance jusqu'à la mort. Personne n'y échappe. Étant donné le lien très fort qui existe entre alimentation, santé, beauté et bonheur, une véritable fascination pour le corps est née. Ce dernier s'est d'ailleurs vu attribuer le statut de capital social.

Soulignons d'entrée de jeu que les avancées de la science et de la technologie ont repoussé la compréhension du corps et sa représentation visuelle et symbolique. Le corps nous est présenté comme jamais on ne l'avait vu auparavant, que ce soit en insérant des caméras dans les artères du cœur, en injectant des liquides qui mettent les organes en relief, ou en utilisant des appareils d'imagerie pour obtenir des coupes du corps.

De même, les besoins en nourriture liés au maintien de notre organisme sont identifiés de manière toujours plus précise. Nous avons besoin de nutriments, de vitamines, de fibres, etc. Dès lors, l'époque est révolue où l'on se nourrissait de fruits rouges, de yogourt et de pain. Aujourd'hui, on mange des antioxydants, des probiotiques et des oméga 3. Cela donne au mangeur une vision beaucoup plus complexe de son corps, et parfois l'idée qu'il s'agit d'un « terrifiant appareil » (Germain, 2007). Par conséquent, à force d'essayer de suivre les conseils qu'on lui donne de toutes parts, et face à l'impossibilité de les mettre tous en œuvre, le mangeur développe de la culpabilité face à son alimentation ou encore la crainte de tomber malade pour ne pas s'être astreint à un régime adéquat.

En plus du fait que la science le présente comme une machine compliquée, le corps fait l'objet d'une véritable fascination (Des Aulniers, à paraître). N'étant pas infailible, l'homme a inventé toutes sortes de dispositifs techniques (prothèses, pompes, etc.) pour améliorer ou décupler ses capacités ou encore pour « réparer » son corps. Récemment, ce sont les aliments « fonctionnels » qui ont fait leur apparition, tels les alicaments, c'est-à-dire des aliments qui peuvent non seulement nourrir, mais aussi prémunir et guérir.

Le corps est au centre de nos préoccupations ; on le constate par le nombre de centres d'esthétique, de soins corporels, d'offres de cours pour garder la forme, de produits de beauté de tout acabit, et même de produits alimentaires de beauté (« cosmétofoods⁴ »), par le besoin de prendre soin de soi, de rester jeune, beau et en santé. La société actuelle baigne dans l'apparence :

Or une culture axée d'abord et uniquement sur les besoins du corps – désavouant plus ou moins le lien corps-psyché – est non seulement valorisée, mais tend à s'imposer. Une véritable culture du corps est visible dans les aspirations aux loisirs et aux sports extrêmes, au plaisir ludique, et à un hédonisme de bon ton, et sur cette lancée, dans les discours sur la santé, le vieillissement. C'est ainsi que le tropisme santé-maladie rend la première tributaire du soin, sans égards à la complexité du rôle de la psyché, qui ne saurait se résumer à la prophylaxie (*id.*, p. 39).

⁴ Les « cosmétofoods » ou nutricosmétiques proposent des aliments pour la beauté comme des bonbons qui parfument le corps pour remplacer les parfums. Ces produits répondent justement au désir de jeunesse, de santé, de beauté et de longévité des femmes, en particulier, et s'inscrivent dans le courant de médicalisation des aliments (Robitaille, 2008).

L'affaiblissement du lien corps-psyché est au cœur du discours alimentaire actuel. De toutes les fonctions de l'alimentation – la fonction nutritionnelle, l'hédonisme et la socialisation – le pôle nutritionnel semble hypertrophié (Riou-Milliot et Hertel, p. 49, 2007) de sorte que le maintien de la relation charnelle et symbolique avec les aliments est compromise (*id.*, p. 51). On nourrit son corps, mais on oublie de nourrir son esprit et son plaisir. On oublie que l'acte de manger est multidimensionnel et satisfait plus qu'un besoin physiologique. Mais, puisqu'il faut maîtriser son corps, ne pas montrer de signe de vieillesse ou de faiblesse, on tente de rationaliser notre alimentation malgré les lacunes que cela suppose.

En mettant le corps et la santé sur un piédestal, les discours alimentaires sont presque devenus « techniciens », tels des manuels d'instruction qui indiquent comment entretenir au mieux la machine qu'est notre corps et quelle solution apporter en cas de problème. Ainsi, nous verrons que les discours alimentaires actuels s'inscrivent dans un courant de médicalisation et de rationalisation qui modélise la conception de notre corps et d'une alimentation saine.

1.4.4.3 Un discours médicalisant

Des trois vecteurs de la transition alimentaire nommés plus haut, les discours et les normes sociales retiennent particulièrement notre attention, notamment à cause de la tendance à la médicalisation dans notre société, tendance qui se reflète dans les discours alimentaires.

La médicalisation est un processus de transformation culturelle qui évolue depuis le XVIII^e siècle et qui s'est intensifié depuis quelques décennies, particulièrement en raison du progrès scientifique et technique (Faure, 1998, p. 57). Elle se présente sous au moins quatre formes (Aïach, 1998, p. 15-16).

Au départ, on parle de processus de médicalisation à cause de l'augmentation des effectifs du personnel médical et paramédical, ce qui est logique si on considère l'augmentation de la population, la plus grande facilité d'accès au savoir et les percées économiques, sociales et technologiques. De nos jours, un facteur important de l'augmentation de la « consommation médicale » (visites chez le médecin, prise de médicaments, etc.), est le vieillissement de la population. Ce phénomène a des répercussions sur l'évolution générale des habitudes alimentaires des Québécois.

Toutefois, au-delà de l'augmentation des effectifs médicaux, la médicalisation consiste à attribuer « une nature médicale à des représentations et des pratiques qui n'étaient jusqu'alors pas socialement appréhendées dans ces termes. Elle est avant tout la redéfinition d'un problème existant dans un langage médical » (Fassin, 1998, p. 5). Il s'agit souvent de phénomènes d'ordre social ou psychologique (ex. relations conjugales, adolescence, violence, alimentation) qui sont pathologisés, puis normalisés ou légitimés par le discours médical, voire le discours politique lorsque le phénomène devient la cible d'actions publiques (ex. campagnes publicitaires, prévention) et, finalement, qui font l'objet d'un contrôle social (*id.*, p. 8). En ce sens, les magazines féminins constituent un exemple assez flagrant d'entités qui sollicitent l'expertise médicale sur à peu près n'importe quel sujet afin de donner de la crédibilité à leurs propos. Il en est ainsi puisque la médecine jouit d'une incroyable légitimité scientifique au sein de notre société, de sorte que les spécialistes de la santé se retrouvent sur la sellette plus souvent qu'à leur tour.

Ensuite, l'intensification du mouvement de médicalisation est avant tout fortement liée à l'extension de la notion de santé et à la place qu'occupe cette dernière dans le panthéon de nos valeurs. Au Québec, il est fréquent d'entendre les gens dire : « avoir la santé, c'est tout ce qui compte », « si on a la santé, on a tout ». La santé constitue un capital social aussi puissant que le corps (ils sont bien entendu liés).

Le souci de sa santé et le besoin de prévenir les maladies atteint son paroxysme chez les partisans de l'« *healthism* », mouvement qui prône la santé pour tous comme valeur fondamentale. Pour certains auteurs, comme Petr Skrabanek (1995), prôner l'« *healthism* »

n'est pas sans danger. Il y a d'abord le risque d'étiqueter à outrance comme maladie des phénomènes qui n'étaient pas considérés comme pathologiques auparavant (obésité, alcoolisme, problèmes sexuels, etc.), souvent dans le but d'obtenir une reconnaissance médicale et une aide plus rapide ou substantielle pour les individus affectés. Dans certaines circonstances, l'« *healthism* » peut donc servir d'outil politique. Le deuxième risque est d'établir la santé comme standard de normalité, ce qui peut amener à considérer comme anormal ou déviant tout ce qui s'écarte de la définition de la « santé ».

D'ailleurs, comment définit-on cette dernière? Selon la définition adoptée par l'OMS en 1946 : « La santé, c'est non seulement l'absence de maladie et d'infirmité, mais un complet bien-être physique, mental et social. » État difficile à atteindre et à maintenir. Comme le fait remarquer Aïach (1998, p. 27), la santé est un concept passablement élastique, et son extension est fondée, entre autres, sur cette définition de l'OMS qui se rapproche beaucoup de l'idée du bonheur.

Quoi qu'il en soit, on constate au Québec que la santé est effectivement très associée au bonheur, à la jeunesse et à la beauté. Être en santé, c'est paraître jeune, repousser les signes de la vieillesse et de la maladie et, en définitive, la mort. Une personne dont l'apparence laisse à désirer ou qui souffre d'embonpoint n'est apparemment pas une personne en santé dans notre société actuelle.

Un moyen privilégié d'accéder à la santé, selon les discours véhiculés dans notre société par diverses instances, est la bonne alimentation. Aussi cette dernière est-elle fortement soumise au processus de médicalisation qu'on pourrait, dans ce cas, définir comme suit : la médicalisation de l'alimentation se « substitue aux raisons gastronomiques ou symboliques, sur lesquelles s'articulent les décisions alimentaires, des raisons d'ordre médical » (Poulain, 2002, p. 194).

L'association alimentation/santé n'est pas nouvelle pour autant. Elle existe dans toutes les cultures traditionnelles et a été observée par de nombreux anthropologues. Là où il y a problème, c'est lorsque le nutritionnel et la rationalité sanitaire entrent dans notre quotidien et

prennent le pas sur le plaisir, la socialité et le goût pour devenir la seule perspective (Ascher, 2005, p. 187 ; Poulain, 2002, p.194).

L'argument santé convainc donc, et fait vendre. Appuyée par des campagnes de prévention et de promotion de santé publique, l'industrie agroalimentaire a bien compris l'impact de cet argument sur les consommateurs et l'utilise pour prospérer. On ne compte plus le nombre de produits qui portent l'inscription « santé », « faible en gras », « allégé ». Certains emballages de croustilles portent même la mention « sans cholestérol » comme si, du coup, le produit devenait bon pour la santé...

Les magazines populaires, et surtout féminins, le comprennent très bien aussi. Dès lors, il semblerait que le concept de santé connaisse une extension presque infinie.

Série de recommandations prolongées de numéro en numéro, indéfiniment renouvelées, qui tient à l'aiguïssement de la sensibilité autant qu'aux découvertes médicales. Le processus de civilisation déplace depuis longtemps les frontières entre le supportable et le non supportable, approfondissant le sensible, rendant moins tolérés des « mal être » auparavant acceptés » (Georges Vigarello, « Le sain et le malsain », 1993, dans Aïach, 1998, p. 29).

Cette citation nous amène à considérer la quatrième forme que prend la médicalisation, c'est-à-dire la tendance à déclarer davantage de symptômes morbides, de troubles de santé et de maladies. À force d'être exposée à l'information médicale, la sensibilité des gens s'est aiguïssée. Par conséquent, leur perception des problèmes de santé s'est modifiée dans le sens d'une augmentation du nombre de maladies ou symptômes déclarés dans des enquêtes menées auprès de la population (*id.*, p. 16).

En terminant, ajoutons que la médicalisation est un phénomène qui se développe depuis longtemps et évolue sous diverses formes, notamment parce que le savoir médical apporte des réponses ou calme l'anxiété des gens, du moins provisoirement. En médicalisant l'alimentation, la science et la médecine apportent une expertise qui autrefois relevait de la sphère familiale ou encore de la religion, et qui est maintenant destinée à renseigner un

consommateur désorienté qui tient de plus en plus à savoir ce qu'il mange, à contrôler ce qu'il consomme et, par là même, à maîtriser son corps.

La médicalisation des discours pourrait aussi révéler quelque chose de plus profond, comme une crise du système institutionnel de production des normes collectives au sens où il y aurait un décalage entre le discours de la population et celui des professionnels de la santé (Ascher, 2005, p. 153). Prenons le cas de la minceur où « la définition de la norme échappe aux professionnels de la santé, et se radicalise indépendamment d'eux » (*ibid.*) Est-ce parce qu'on parle d'obésité et de surcharge pondérale qu'un grand nombre de personnes, de femmes en particulier, se sentent touchées par le discours, ou est-ce à cause du message, distordu, effectivement relayé par d'autres instances, tels les médias?

Par les temps qui courent, l'alimentation est un sujet très à la mode, et il y a certainement, au Québec, un courant de « gastronomisation » et de raffinement des pratiques et un intérêt croissant pour l'alimentation saine. Cela semble encourager la prolifération des discours pour le plus grand bien... ou le plus grand mal des mangeurs. En effet, les sources qui relaient l'information sont nombreuses, mais sont-elles fiables ? De quelle façon les informations véhiculées sont-elles vulgarisées pour le public de façon à augmenter sa compréhension ?

1.5 Vulgarisation scientifique et alimentation

Les domaines de la nutrition et de l'alimentation font l'objet de nombreuses publications scientifiques. En effet, le public est friand d'informations médicales et de celles qui en découlent, surtout quand elles proposent des solutions pratiques à ses problèmes (Huchet, 2000, p. 55). Puisque la science et ses applications ont une incidence directe sur notre santé et notre mode de vie, vouloir en connaître davantage sur les OGM, les probiotiques ou les aliments contre le cancer semble tout à fait normal. Ces informations parviennent au « grand public » en général sous une forme simplifiée, vulgarisée.

1.5.1 Définir la vulgarisation scientifique

La vulgarisation scientifique peut se définir comme « [...] le fait d'adapter – en simplifiant et en expliquant – un ensemble de connaissances scientifiques, techniques ou autres de manière à les rendre accessibles à un non-spécialiste » (Bélisle, et al., 1985). Plus simplement, elle consiste à « [...] partager avec autrui des instruments de lecture du quotidien [...] » (Laszlo, 1993).

Cette dernière définition est particulièrement intéressante dans le cas de l'alimentation, acte fondamental et quotidien s'il en est un. Ainsi, pour s'y retrouver dans la cacophonie alimentaire actuelle, le mangeur qui souhaite bien s'alimenter et se questionne un tant soit peu doit faire appel à un minimum de connaissances, ne serait-ce que pour lire une étiquette nutritionnelle ou choisir un yogourt.

La vulgarisation scientifique fait partie des outils qui servent à répondre aux questions du mangeur et l'aident à réaliser des tâches quotidiennes comme bien manger et faire l'épicerie. De plus, l'information étant de plus en plus complexe et pointue dans le domaine de l'alimentation, le mangeur, qui n'est pas nécessairement un spécialiste malgré ses expériences répétitives, a besoin d'une information de plus en plus simplifiée et accessible.

1.5.2 Fonctions de la vulgarisation scientifique

En plus d'aider les gens à se repérer dans le monde agroalimentaire, la vulgarisation scientifique comporte une fonction latente, c'est-à-dire contribuer à la cohésion et à l'unité des groupes sociaux : « En permettant un certain accès aux savoirs scientifiques et techniques, lieux de pouvoir, elle favorise les jeux identificatoires et rituels liés à l'image de soi et aux relations interpersonnelles » (Albertini et Bélisle, 1988, p. 236). La vulgarisation peut également participer au sentiment d'appartenir à une élite ou à une classe intellectuelle,

sentiment qui peut révéler un désir de conformisme, un souhait d'appartenir à un groupe social ou culturel donné (Laszlo, 1993, p. 34).

Nul doute que mettre à portée des non-spécialistes une information de nature scientifique est une façon de démocratiser le savoir. Toutefois, posséder et s'approprier un savoir scientifique, en l'occurrence en alimentation, est un moyen de s'inscrire dans une classe à part (ex. : les gens qui savent bien manger ou qui sont en santé). Du coup, savoir donne du pouvoir ou à tout le moins un avantage sur ceux qui ignorent.

Hormis la question du pouvoir, vulgariser permet d'assurer une certaine continuité du discours entre les spécialistes de différents domaines ou avec la population en général. Aussi, l'information vulgarisée peut-elle emprunter différentes formes plus ou moins complexes selon les publics auxquels elle s'adresse. Il n'en reste pas moins que vulgariser n'est pas une tâche simple et que le vulgarisateur (scientifique, rédacteur scientifique, journaliste) est susceptible de rencontrer de multiples difficultés.

1.5.3 Difficultés de la vulgarisation scientifique

Trois difficultés majeures inhérentes à la vulgarisation scientifique peuvent être soulignées : le nature du savoir scientifique, le langage et la question des publics.

1.5.3.1 La nature du savoir scientifique

La nature même du savoir scientifique pose problème au vulgarisateur pour quatre raisons (Lévy-Leblond, 2003). Premièrement, les savoirs scientifiques sont fortement « médiats », c'est-à-dire qu'ils ne vont pas de soi. Non seulement sont-ils souvent éloignés de la connaissance commune, mais leur acquisition est le fruit d'une démarche indirecte et longue. Par conséquent, si le vulgarisateur omet de relier, ne serait-ce que dans ses grandes lignes,

une information à son contexte et au réseau de savoirs qui le sous-tend, les chances que le public comprenne sont compromises.

Deuxièmement, les connaissances scientifiques sont souvent négatives : elles se construisent contre l'évidence des sens. Vulgariser la science signifie donc nier l'interprétation immédiate de nos observations et exposer le public à des contradictions. Certes, ce n'est pas toujours le cas, mais la situation se présente fréquemment et complique la tâche de vulgarisation.

Troisièmement, le savoir scientifique a un caractère conditionnel en ce sens qu'il est toujours relatif à un certain contexte. Il n'y a donc pas de vérité absolue, entièrement généralisable.

Quatrièmement, soulignons le rapport entre savoir et ignorance. Selon Lévy-Leblond, il importe de transmettre à la fois les savoirs et les ignorances parce que les savoirs s'inscrivent toujours contre quelque chose. Les non-savoirs constituent alors le contexte essentiel qui met les connaissances en relief. Les omettre compromet encore une fois les chances que le public ait une compréhension juste et entière des problèmes et phénomènes auxquels il est exposé.

1.5.3.2 Le langage

Soulignons ensuite l'utilisation du langage, de chiffres et de formules qui peuvent constituer autant de barrières pour un public profane. Tout d'abord, le discours de vulgarisation est rapporté et traduit : le vulgarisateur le met en scène, ce qui implique de cibler le mieux possible le public auquel il s'adresse pour répondre à ses attentes. L'autre difficulté est la recherche du bon équilibre entre savant et trop savant, facilité et sérieux (Mortureux, 1988, p. 125). Certains auteurs essaient parfois de donner une impression de profondeur en utilisant un langage et un style pompeux afin de satisfaire un public qui croit que la science n'est faite que de formules ultra compliquées et verbeuses. Toutefois, donner entièrement satisfaction à ce public, c'est endosser des stéréotypes et passer à côté de la mission de la vulgarisation scientifique (Laszlo, 1993, p. 38). On peut prendre en exemple l'étude de Marianne Doury (1998) sur l'alimentation, la santé et la linguistique, qui montre que les publications « bio »

utilisent de nombreux procédés discursifs révélant une tendance à la médicalisation : technicité du langage, complexité des systèmes de valeurs (science et instinct, rigueur diététique et plaisir) et étiquettes qui ressemblent à des notices de médicament (posologie, contre-indications, mode d'administration, etc.). Ces procédés discursifs sont si techniques et complexes que le recours à la vulgarisation est nécessaire pour faire en sorte que le lecteur comprenne. Dans le cas de ces publications, des visées commerciales sous-tendent ce langage complexe censé être vendeur.

Autrement, il est vrai que le vocabulaire scientifique est extrêmement vaste et précis. Chaque discipline et sous-discipline – y compris la nutrition – possède son propre lexique, ce qui, à l'occasion, peut constituer un obstacle à la communication (bien que ce soit parfois nécessaire) entre les chercheurs eux-mêmes et donner lieu à une sorte de « babélisation » du savoir (Caro, 1990, p. 14).

Au-delà du langage, le véritable défi est de faire le pont entre deux modes de connaissance bien distincts : la science et le sens commun, c'est-à-dire de transférer l'information de la sphère d'activité du scientifique vers les préoccupations terre à terre du public (ex. : comment bien manger au quotidien). Les chemins pour y arriver sont multiples et tortueux.

1.5.3.3 Les publics

Les chemins sont tortueux, notamment en raison des publics, dont la question est délicate et complexe. D'entrée de jeu, on doit se questionner sur l'identité des destinataires de la vulgarisation scientifique. On parle souvent du « grand public », mais le terme est flou puisqu'il mêle souvent autant les spécialistes que le public profane, dont les motivations sont extrêmement variées : curiosité, actualisation des connaissances, référence, etc.

Certes, le public est interpellé par les enjeux de la science dans lesquels il voit des conséquences directes pour son existence. Or quels sont le degré et la qualité de sa

lecture/compréhension ? Comment s'assurer qu'il intègre les connaissances qui lui sont transmises ? À ce jour, aucun mécanisme ne permet de l'évaluer.

Pour Albertini et Bélisle (1988), la vulgarisation se développerait plutôt selon une logique d'appropriation des savoirs (contrairement à une diffusion), ce qui signifie qu'il faudrait idéalement tenir compte de la culture des destinataires pour faire en sorte que l'information puisse s'intégrer à leur système de représentations (p. 226). En effet, le public se fait une image générale de la science qui interfère avec sa compréhension et son appropriation des savoirs. Comme le souligne Roqueplo (1974) : « La science est perçue comme une force sacrée, une énergie qui bouleverse notre société, notre culture et notre environnement quotidien, proche de nous, et qui suscite chez tous, une attitude complexe d'espérance et d'anxiété » (p. 172). Comme nous le soulignons plus tôt, les gens puisent dans les savoirs scientifiques pour trouver réponse à leurs interrogations et calmer provisoirement leur anxiété. Malheureusement, devant le spectacle ou le « miracle » prodigieux de la science, les gens ont l'impression de n'avoir aucune emprise sur ce qui se déroule sous leurs yeux (Fayard, 1988, p. 115). Pour cette raison, il est très important que la vulgarisation scientifique transforme « les sciences en un système de représentations sociales, dont l'ensemble constitue précisément la "réalité" que chacun se construit » (Roqueplo, 1974, p. 126).

Soulignons aussi une autre difficulté propre aux non-spécialistes : leur niveau de connaissance scientifique préalable. En effet, on a pu observer que posséder une culture scientifique de base semble une condition nécessaire et minimale pour donner sens aux informations reçues (Fayard, 1988, p. 30 ; Caro, 1990, p. 37). De plus, lorsque les connaissances diffusées ne sont pas associées à des pratiques concrètes et reproductibles, les informations risquent d'être mal assimilées. Que le Dr. Richard Béliveau ait publié le livre *Cuisiner avec les aliments contre le cancer* (2006) quelque temps après la sortie du best-seller *Les aliments contre le cancer* (2005) n'est pas étranger au fait que les gens ont besoin d'exemples concrets pour bien appliquer les concepts qu'on leur explique. Sans quoi le curcuma risque de se retrouver à épicer le thé vert plutôt que le poulet...

En définitive, la vulgarisation scientifique propre à l'alimentation est soumise aux enjeux que nous venons d'exposer. Le grand défi, nous le répétons, est de bien cibler les préoccupations du public et d'allier science et savoir de sens commun, c'est-à-dire simplifier tout en ne perdant pas la substance et la complexité des propos.

La science et la technique sont en vogue et touchent à tous les domaines. Aussi retrouve-t-on autant un type spécialisé de vulgarisation scientifique en matière d'alimentation qu'une version assez « pop », dans les magazines féminins, par exemple. Confirmant cette tendance, depuis un certain temps, comme nous l'avons dit, l'industrie agroalimentaire se plaît à employer un langage indûment technique et compliqué comme stratégie de marketing. On ne saurait considérer qu'il s'agit de vulgarisation, mais cela confirme la tendance « pseudo-rigoureuse » que veulent se donner certains pour aider le public à faire ses choix alimentaires mais pas nécessairement à se repérer dans cet univers complexe.

En raison de cette popularité, on remarque une grande diversité et même une multiplication des sources au sujet de l'alimentation, lesquelles sont destinées à orienter le mangeur qui, forcément, n'est pas expert en tout mais doit prendre des décisions. Quelles sont ces sources ? Quelles sont les conséquences de l'accès du public à des sources si nombreuses et diverses ?

1.6 Multiplication des sources d'information

Le mangeur contemporain est soi-disant « libre » et autonome, c'est-à-dire qu'il a la possibilité de réfléchir et de faire des choix en ce qui concerne tous les aspects de son alimentation. Liberté intéressante pour certains, casse-tête pour d'autres, moins bien outillés, qui n'ont pas bénéficié d'une éducation culinaire et alimentaire de base, autrefois assurée par la mère. Face à cette situation, et en raison d'un engouement certain pour l'information scientifique, pour un « besoin » de savoir et de comprendre (Huchet, 2000, p. 55), les conseils pratiques se multiplient pour éduquer, conscientiser et faciliter les choix des consommateurs.

D'abord, il existe de nombreuses sources d'information, formelles ou informelles, en nutrition. Les principales sources d'information sont les étiquettes nutritionnelles (77 %), les médias écrits (76 %), les amis/connaissances/collègues (66 %), les médias électroniques (65 %) et les entreprises alimentaires (52 %). Les diététistes viennent au dernier rang avec 23 % (CCFN, 2006).

En magasin, on parle de l'étiquetage nutritionnel, des allégations de santé et des logos (ex. : « Visez santé ») qu'on retrouve sur les emballages des produits. Cela s'explique par le fait que les gens ne planifient presque plus leur liste d'épicerie : 80 % des achats sont décidés sur place (Jobin, 2008). Or ces allégations et logos n'aident pas toujours les consommateurs : ils créent une dichotomie entre bons et mauvais aliments et simplifient à outrance les messages nutritionnels en les réduisant souvent à un nutriment qui, seul, ne fait pas de différence dans notre alimentation. Les logos, plus spécifiquement, sont nombreux, ils ne satisfont pas aux mêmes critères, et le fabricant doit payer pour se qualifier dans un de ces PNPA (programme nutritionnel au point d'achat) (*ibid.*).

En raison de l'engouement du public, l'information nutritionnelle est aussi très présente dans les médias. Or la science nutritionnelle y est souvent mal interprétée pour diverses raisons : empressement à divulguer de nouveaux résultats de recherche, souvent préliminaires, pour accrocher l'auditoire, confusion cause/effet, présentation des probabilités comme étant des certitudes, etc. Tous ces éléments créent de la mésinformation (*ibid.*).

Quelquefois, cette situation est le fait des scientifiques eux-mêmes qui court-circuitent le parcours normal de diffusion de l'information, c'est-à-dire qu'ils outrepassent le stade primaire de validation de leurs résultats auprès du milieu scientifique pour les publier directement dans les médias :

Les conclusions des recherches en nutrition sortent rapidement sur la place publique, avant d'avoir été validées par d'autres études, parce qu'il y a une soif pour ce type d'information dans les médias et dans la population. En voulant enrichir la discussion scientifique, les chercheurs viennent parfois brouiller les cartes dans l'esprit des consommateurs (Hamann, 2007, p. 28).

Sur le plan médiatique, on compte aussi de nombreuses émissions de type informatif-éducatif, comme *L'Épicerie*, qui connaissent beaucoup de succès puisque, selon nous, elles cherchent à orienter le consommateur. Sur le plan gastronomique, le petit écran québécois a réussi à transformer quelques-uns de nos chefs en véritables stars (Daniel Pinard, Josée di Stasio, Martin Picard). Internet demeure aussi une source privilégiée pour se procurer des informations sur l'alimentation et la santé.

On compte également sur la présence accrue des diététistes et des nutritionnistes qui donnent des conseils sur toutes les tribunes. Avec leur connaissance pointue de l'alimentation, ils viennent combler un domaine où l'expertise des médecins n'était pas toujours suffisante. En contrepartie, certains leur reprochent d'être responsables du déséquilibre en faveur du seul aspect nutritionnel de l'alimentation et d'avoir fait naître (volontairement ou non) la culpabilité associée au plaisir de manger.

Parmi les discours officiels, on compte les médecins et autres spécialistes de la santé et les organismes gouvernementaux. Évidemment, d'autres voix dont la crédibilité est parfois douteuse s'ajoutent à la cacophonie : charlatans et illusionnistes de toutes sortes, régimes alimentaires alternatifs basés sur un aliment en particulier ou une philosophie ésotérique, etc.

Si on additionne tous ces discours, trop souvent, le résultat obtenu est la confusion et l'*infobésité*, c'est-à-dire « [...] une forme d'obésité d'information, menant à une confusion de la part du consommateur que certains spécialistes considèrent mal préparé et incompétent pour assimiler et appliquer toutes les données scientifiques fournies » (Žarnovičan et Couture, 2005, p. 18). À titre d'exemple, 22 % des gens se disent confus quant aux avis nutritionnels diffusés par les médias (CCFN, 2006). De plus, alors que 87 % des Canadiens affirment posséder des connaissances en nutrition, 52 % d'entre eux croient encore que la margarine molle contient moins de gras que le beurre (*ibid.*).

Pour conclure, la multiplication des sources d'information ne semble qu'accroître le phénomène de la cacophonie alimentaire. La quantité d'informations n'est pas un gage

d'exactitude et de fiabilité ni que le mangeur soit plus compétent (surtout si on considère la hausse continue des maladies liées à l'alimentation). Au contraire, son abondance exige que le public redouble de vigilance et d'efforts pour débroussailler les données, trouver celles dont il a besoin, et les comprendre. Cette situation s'avère particulièrement problématique pour les femmes, qui constituent encore aujourd'hui le public privilégié pour ce type d'informations.

1.7 Les femmes et l'alimentation

L'alimentation fait l'objet d'une importante préoccupation sociétale, ne serait-ce qu'au sujet de la malbouffe dans les écoles, de l'obésité ou du lien entre l'alimentation et diverses maladies graves. Pour ces raisons et bien d'autres, et compte tenu du contexte que nous avons décrit jusqu'à maintenant, la question alimentaire est un sujet délicat et préoccupant pour une bonne partie de la population.

D'une part, la question touche les personnes plus âgées qui doivent généralement modifier leur régime alimentaire en raison de leur état de santé. Chez les femmes, avec le vieillissement, on parle de ménopause, de prise de poids, d'ostéoporose. Soulignons que les gens plus instruits sont aussi plus « aptes à se questionner et à se renseigner sur la santé et à effectuer des choix éclairés en matière d'aliments » (Žarnovičan et Couture, 2005, p. 14). D'autre part, les moins de 35 ans, qui sont à la fois de plus en plus scolarisés et préoccupés par leur santé puisqu'ils ont souvent une famille, cherchent à bien se nourrir tout en souhaitant des solutions rapides, pratiques et nutritives. Enfin, les femmes sont très concernées puisqu'elles sont encore majoritairement responsables des décisions alimentaires de leur famille, malgré une implication masculine plus grande de nos jours.

Jeter un coup d'œil du côté du marketing alimentaire et des publications touchant la santé, l'alimentation et l'hygiène féminine suffit à convaincre. Les sites en ligne des épiciers (Metro, IGA), qui proposent trucs, conseils et recettes, s'adressent directement, autant dans le contenu que dans la forme, à une clientèle féminine. Toutes les gammes de produits allégés,

de portions à 100 calories et d'aliments fonctionnels, pour ne prendre que ces exemples, visent un marché féminin qui a pour souci des idéaux de santé-beauté-minceur. De pair avec ces idéaux, rappelons l'augmentation des troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, orthorexie) qui concernent surtout les femmes. L'alimentation est de surcroît un sujet soulevé lorsqu'il est question de grossesse et de santé des enfants.

Aussi les femmes sont-elles une cible particulièrement sensible lorsqu'on parle de décisions et de préoccupations alimentaires quotidiennes. Notre étude s'attardera sur elles.

1.8 Objectifs de départ et question de recherche

Dans le contexte alimentaire que nous venons de décrire, un premier ensemble de questions se posent d'emblée :

- Comment les femmes « bricolent-elles » devant une telle complexité ?
- Comment et à partir de quelles ressources construisent-elles leur quotidien alimentaire et leurs pratiques ?
- Quels arguments ou motifs sont considérés importants lorsqu'il s'agit d'alimentation ?
- Quel est le rôle du vécu ou de l'expérience dans les pratiques alimentaires des femmes ?

Notre question de recherche est donc la suivante :

Dans un contexte de cacophonie alimentaire, les pratiques alimentaires quotidiennes des femmes québécoises traduisent-elles une certaine anxiété ?

CHAPITRE II

CADRAGE CONCEPTUEL

Étudier les pratiques et les savoirs alimentaires des gens consiste à explorer leur quotidien et leurs savoirs « ordinaires ». Dans le cas présent, il s'agit de comprendre comment les femmes s'y prennent pour *bricoler* leur quotidien alimentaire dans un contexte où les rapports à l'alimentation sont troubles.

Pour ce faire, nous nous appuyons principalement sur trois auteurs : Michel Maffesoli pour sa sociologie de la vie quotidienne, Michel de Certeau et al. pour l'idée d'invention du quotidien, et Claude Lévi-Strauss pour la notion de bricolage.

2.1 À l'assaut du présent

L'étude du quotidien et du concret est riche de sens et permet de saisir l'essence de la vie sociale. Les gestes, les rituels et leur répétition constituent une base stable, un pôle de résistance et de cohésion qui rythment la vie quotidienne tout en permettant la perpétuation du social.

Michel Maffesoli dit que le quotidien « doit être compris comme le laboratoire alchimique des minuscules créations qui ponctuent la vie quotidienne, c'est le lieu de « récréation » de soi, de la maintenance de l'identité qui permet la résistance. » (1998, p. 12). Il s'agit donc d'un lieu où les individus d'un même groupe se reconnaissent (dans l'habillement, l'attitude, la cuisine, etc.), et ce qui constitue les pratiques signalétiques de modes de vie – dans leurs composantes d'affirmation autant que de résistance – se transmet à travers cette reconnaissance.

Pris séparément, les multiples petits gestes et scènes de la vie quotidienne, généralement insignifiants, forment pourtant la trame du social, solide et relativement stable. Leur importance limitée et leur caractère répétitif rend souvent leur exécution mécanique et automatique, de telle sorte qu'ils requièrent peu d'attention et permettent à l'esprit de s'échapper. En ce sens, un certain nombre de gestes quotidiens sont empreints de ludisme (*id.*, p. 192).

Aussi ludiques soient-ils, ils revêtent quand même une consonance existentielle tragique parce que leur incessante répétition agit comme négation du temps qui passe : « [...] c'est le signe d'un « non-temps » qui caractérise le concret de la vie quotidienne, l'instant vécu » (*id.*, p. 110). La répétition accentue l'impression du présent et défie le temps en rejouant désespérément la même trame, donnant « toute sa pesanteur à la concrétude du vécu social » (*id.*, p. 112).

Nuançons toutefois : en se réappropriant les gestes et les pratiques, les individus peuvent leur insuffler un vent de fraîcheur et de créativité de sorte qu'ils finissent par évoluer au fil du temps. La touche originale qu'ils leur confèrent permet, sinon de les réinventer, au moins de les actualiser et de se dresser contre les pressions d'uniformisation engendrées par le progrès. La répétition et les rituels quotidiens sont aussi une façon de résister à la fuite du temps et donc de calmer l'angoisse face à l'écoulement inéluctable de la vie. Y inscrire la nourriture réitère doublement cette résistance si l'on considère que manger soutient la reproduction de la vie.

Le quotidien est également un lieu hautement investi par l'imaginaire et le fantastique, contrairement à ce qu'on pourrait croire à priori. Nous vivons effectivement dans un monde entièrement dédié à l'image et à l'imaginaire, où les œuvres de fiction abondent et « constituent le substrat des mythes et des discours quotidiens » (*id.*, p. 94). C'est ainsi que, dans les gestes de la vie quotidienne, s'ouvre une brèche, un espace de dédoublement où s'infiltrent le fantastique, la discontinuité, le surréel pour poétiser, ré-enchanter le quotidien : « S'il n'y avait pas une charge magique dans la vie de tous les jours, l'aspect mortifère de l'automation aurait raison de la pulsion du vouloir-vivre » (*id.*, p. 101). D'où l'engouement

du public pour la fiction, la vie des stars ou l'apparence comme moyen de tromper la banalité du quotidien.

La vie quotidienne n'échappe pas non plus à la théâtralisation dont sont investis les rituels et autres routines du quotidien. Qu'on pense surtout à la mise en scène des repas pris en famille. Pour Maffesoli, toutes ces petites conventions sont des modulations du « sacré », modulations qui permettent une « communion », un échange, c'est-à-dire une forme de communication (*id.*, p. 178). On peut néanmoins se questionner sur la valeur de ces formes d'échange, un repas, même pris en famille, pouvant être un théâtre d'indifférence anéantissant toute forme de respect et de communion propres au sacré.

Pour résumer notre point de vue, l'intérêt pour le quotidien et le concret consiste à saisir de manière sensible toute la richesse des variations individuelles, qui ne cadrent pas avec une vision générale et surtout avec la vision techno-scientifique en vogue en Occident, à laquelle les pratiques alimentaires n'échappent pas. Les pratiques alimentaires sont, dans une large mesure, mues par le désir de symbolisme, le besoin de se lier avec les autres, d'obtenir du plaisir, bref d'insuffler un désir d'être en plus de répondre au besoin physiologique.

Ainsi, comme bien d'autres, ces pratiques évoluent et se réinventent sous diverses pressions. En parallèle, ce sont tous les savoirs inhérents aux pratiques qui se modifient.

2.2 Inventer son quotidien alimentaire

Michel de Certeau et al. ont introduit l'idée d'invention du quotidien dans leur livre du même nom. Même si leur étude a été menée en 1978 auprès de femmes françaises, les témoignages livrés par ces dernières sur leurs habitudes de « faire-la-cuisine » restent pour la plupart grandement pertinents quant aux transformations des savoir-faire et des pratiques culinaires quotidiennes. Car ils indiquent l'évolution du rapport que les femmes entretiennent avec l'alimentation.

M. de Certeau et al. accordent beaucoup d'intérêt, voire de prestige à l'activité de « faire-la-cuisine » en tant que science du concret ou savoir « ordinaire », et ils affirment que « ces choses de la vie réclament autant d'intelligence, d'imagination et de mémoire que des activités traditionnellement tenues pour supérieures comme la musique ou le tissage » (1994, p. 214). Malheureusement, cuisiner au quotidien a été banalisé, dissocié du champ du savoir et longtemps associé au rôle de la femme, de sorte qu'on ne lui accorde guère d'intérêt ou qu'on le rejette – à moins qu'il ne s'agisse de gastronomie. Or, même dans les limites qu'elle présente, la cuisine au quotidien est pourtant un lieu d'inventivité – de petites inventions avalées en moins de temps qu'il ne faut pour les préparer – mais qui permet à chaque cuisinier d'exprimer son style, ses goûts et ses valeurs.

Selon les auteurs, la pratique quotidienne de la cuisine a trois fonctions : esthétique, polémique et éthique. Dans son aspect esthétique, la cuisine permet à chacun de pratiquer une forme de créativité et de poésie singulière, de bricoler au milieu d'un ensemble de contraintes économiques, matérielles et personnelles. Pour ce qui est de l'aspect polémique, la pratique quotidienne est une façon de « prendre pouvoir sur un savoir » (*id.*, p. 358), de résister aux pratiques toutes faites, en réinterprétant les savoirs et les tours de main chacun à sa façon. Sur le plan éthique, c'est un moyen pour tous d'instaurer un espace de liberté à travers un modèle établi et de conserver une part d'autonomie.

Un certain plaisir, différent selon le cuisinier, peut enfin être retiré de l'activité de faire-la-cuisine. Plaisir relié au fait d'exécuter soi-même et de réussir un plat qu'on offre à ses convives, de définir ou de réinventer son style ou d'exécuter de micro-expériences. Ce qui, inévitablement, conduit à retrouver dans chaque famille des pratiques spécifiques et une évolution graduelle des tours de main.

2.2.1 Des gestes et des savoirs nouveaux

Au fil du temps, les pratiques se transforment. Depuis 50 ans, la société québécoise a vu l'augmentation de son niveau de vie et du taux de scolarité, l'intensification de

l'industrialisation, l'accroissement des exigences en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire, une plus grande disponibilité des ressources à longueur d'année et l'évolution des représentations en matière d'alimentation et de santé.

Les nouvelles technologies portent aussi la responsabilité des profondes transformations qui ont marqué les gestes en cuisine, c'est-à-dire, selon la définition de Mauss, les « façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leurs corps » (*id.*, p. 285). Alors que Maffesoli voit dans le geste « un îlot de solidité et d'éternité » (1998, p. 197), de Certeau et al. y voient un patrimoine en danger : « Le geste ne dure qu'autant que sa fonction d'utilité, entretenue par les mille réactualisations de ses pratiquants, et que grâce à leur consensus » (1994, p. 286).

Ainsi, avec l'arrivée des appareils électroménagers et d'équipement spécialisé (mélangeurs électriques, machines à pain, cafetières, etc.) les tours de main autrefois transmis oralement d'une génération à l'autre ont été progressivement oubliés et, avec eux, le répertoire de recettes qui y était associé. De nouvelles recettes et de nouvelles techniques ont vu le jour, bien sûr, mais avec les transformations des cinquante dernières années, le savoir des mères s'est amenuisé, et bien des enfants se retrouvent aujourd'hui sans modèle à imiter.

De plus, « le changement ne concerne pas seulement l'ustensile ou l'outil et le geste qui l'utilise, mais le rapport d'instrumentation qui s'établit entre l'utilisateur et l'objet employé » (*id.*, p. 298). En effet, l'expression « mettre la main à la pâte » prenait tout son sens lorsque la femme préparait elle-même son pain, ses gâteaux, ses marinades. Son savoir-faire, ses compétences étaient totalement impliquées dans l'achat des denrées et la réalisation des repas. Maintenant, l'instrument remplace une bonne partie de sa force physique et de ses compétences, déqualifiant en partie son travail et conduisant à la perte des tours de main. Ainsi, « [la cuisinière] se trouve doublement démunie : de son savoir-faire empirique (par rapport au passé) et du savoir théorique ou technologique qui a produit l'outil (par rapport au présent) » (*id.*, p. 299). Nous nuancerons toutefois ce propos : les outils ont certes remplacé en partie la force physique et les tours de main, mais nous n'admettons pas que leur utilisation déqualifie complètement la personne qui prend la peine de préparer un gâteau avec

des ingrédients de base – même si elle utilise un mélangeur –, plutôt que d’aller l’acheter à l’épicerie. Pour qui sait cuisiner, il est possible d’atteindre des sommets de raffinement avec ces nouveaux outils et de réaliser des choses qui n’étaient pas possibles autrefois. Il ne faudrait donc pas sombrer indûment dans la nostalgie.

Cependant, le propos de base demeure pertinent : il y a une rupture dans la transmission des savoir-faire culinaires et ce, pour un ensemble de gestes, même si la base de la survie quotidienne persiste ou si, à l’occasion, une recette de « grand-mère » resurgit.

Déjà en 1978, Luce Giard⁵ affirmait que ses sources d’information en matière de cuisine étaient bien plus souvent ses amis ou les médias que sa mère, sa grand-mère ou ses tantes :

Chacune retourne ainsi vers l’expérience de sa classe d’âge, abandonnant en silence le modèle des générations précédentes, avec le sentiment obscur que les recettes traditionnelles venues du passé seraient trop compliquées, trop longues à préparer, inadaptées à nos modes de vie, et faisaient au fond référence à un ancien statut social de la femme (p. 251).

Le rejet du passé et de la tradition, l’effritement des modèles alimentaires, l’éducation culinaire en baisse au sein de la famille, tous ces facteurs font en sorte que l’éducation alimentaire et culinaire provient, dans une large mesure, d’autres sources, et qu’elle implique des savoirs et des compétences de plus en plus pointues.

Avant l’arrivée des supermarchés, acheter des denrées alimentaires demandait d’observer, de humer, de tâter afin d’identifier les aliments les plus frais, ceux qui commençaient à se gâter. Il fallait faire confiance à ses sens et à son expérience. Aujourd’hui,

⁵ Co-auteure de *L’invention du quotidien*. Elle a rédigé la section du livre qui porte sur la cuisine.

acheter de la nourriture est devenu un travail qualifié qui exige une scolarité de plusieurs années. Il faut aimer la rhétorique des chiffres, avoir le goût du déchiffrement d'inscriptions minuscules, une certaine aptitude pour l'herméneutique [...], des notions de linguistique [...]. Ainsi pourvu, vous saurez interpréter, donc mettre à profit, les informations généreusement « mises à la disposition du consommateur », comme disent les producteurs » (*id.*, p. 294).

Au lieu d'apprendre à se nourrir, le consommateur s'instruit à l'épicerie et se réfère à des savoirs scientifiques, à des réglementations et des normes supposées bonnes pour tous, mais qui ne vont pas nécessairement de soi et, surtout, ne sont pas appropriées à tout le monde.

Bien entendu, nous ne voulons pas faire l'apologie des pratiques du passé, tout comme nous ne voulons pas dénigrer ce qui est amené par le progrès. Il nous semble simplement inquiétant qu'on balaye toutes les pratiques traditionnelles comme si les intuitions et les savoirs dégagés de l'expérience n'étaient plus valables. Comme le fait remarquer G. Apfeldorfer (2006), il y a une façon intuitive de se nourrir en tenant compte de ses sensations et de son plaisir, laquelle a été écartée en Occident pour un modèle plus rationnel qui n'apporte pourtant pas l'équilibre tant recherché.

Perdus dans cette impasse, les gens n'arrivent plus à se repérer dans la cacophonie alimentaire actuelle. Cette situation les inciterait à se livrer à un bricolage intellectuel et pratique pour s'en sortir.

2.3 Bricoler son quotidien alimentaire

La notion de *bricolage* a été introduite par Claude Lévi-Strauss dans son ouvrage *La pensée sauvage* (1962) pour décrire le fonctionnement de la pensée mythique. Cette notion peut s'appliquer autant sur le plan intellectuel que pratique dans le domaine de l'alimentation.

Tout d'abord, la pensée mythique (sauvage ou magique) peut être décrite comme une science du concret par rapport à la connaissance scientifique rigoureuse à laquelle nous nous référons communément. Pour Lévi-Strauss, ce sont deux modes de connaissance tout aussi complets,

articulés et valables pour appréhender le monde, bien que les résultats théoriques et pratiques obtenus soient inégaux, « mais non par le genre d'opérations mentales qu'elles supposent » (1962, p. 21) :

Loin d'être, comme on l'a souvent prétendu, l'œuvre d'une « fonction fabulatrice » tournant le dos à la réalité, les mythes et les rites offrent pour valeur principale de préserver jusqu'à notre époque, sous une forme résiduelle, des modes d'observation et de réflexion qui furent (et demeurent sans doute) exactement adaptés à des découvertes d'un certain type ; celles qu'autorisait la nature, à partir de l'organisation et de l'exploitation spéculatives du monde sensible en termes de sensible. Cette science du concret devait être, par essence, limitée à d'autres résultats que ceux promis aux sciences exactes et naturelles, mais elle ne fut pas moins scientifique, et ses résultats ne furent pas moins réels » (*id.*, p. 25).

Ainsi, la pensée mythique tire ses enseignements de l'observation du monde naturel dont elle combine les éléments pour construire une signification singulière. Elle consiste donc, sur le plan intellectuel, en une sorte de bricolage.

Le bricolage se définit avant tout comme un travail pratique exécuté par une personne avec ses mains et avec les « moyens du bord », souvent des outils et des matériaux détournés de leur fonction initiale pour créer une signification nouvelle. Aussi peut-on s'attendre à ce que le bricolage arrive à des résultats inventifs, à des issues imprévisibles.

Le travail du bricoleur s'oppose à celui de l'ingénieur dans la mesure où le projet du premier se définit par son instrumentalité plutôt que par son projet. En effet, le bricoleur se débrouille avec les matériaux et les outils qui lui tombent sous la main, avec les résidus de construction ramassés ici et là pour une quelconque utilisation future.

Par conséquent, la première étape du bricoleur est rétrospective : faire l'inventaire de ses moyens et se questionner sur ce que pourraient signifier chacun des outils et matériaux compte tenu de leurs contraintes, de ses propres moyens techniques et de ses connaissances (*id.*, p. 29). L'ingénieur, quant à lui, conçoit un projet et rassemble ensuite les outils et les matières premières dont il a précisément besoin. Ni la démarche ni le résultat ne sont laissés au hasard.

L'ingénieur et le bricoleur (tout comme les mythes) s'opposent également quant à la priorité accordée à la structure et à l'événement :

[...] la pensée mythique, cette bricoleuse, élabore des structures en agençant des événements, ou plutôt des résidus d'événement, alors que la science, « en marche » du seul fait qu'elle s'instaure, crée, sous forme d'événements, ses moyens et ses résultats, grâce aux structures qu'elle fabrique sans trêve et qui sont ses hypothèses et ses théories » (*id.*, p. 32-33).

Autrement dit, tout comme dans la pensée mythique, l'ingénieur *joue* avec des concepts alors que le bricoleur *travaille* avec les percepts (les signes). D'ailleurs, cette pensée a pour caractéristique de se démanteler et de se reconstituer régulièrement en ré-agençant les mêmes matériaux pour arriver à des résultats différents (*id.*, p. 31). Lévi-Strauss situe l'artiste, qui conçoit aussi bien des objets matériels que des objets de connaissance (*id.*, p. 33), à mi-chemin entre le bricoleur et l'ingénieur. De cette façon, le bricoleur fait montre d'une fibre créative lui permettant de personnaliser ce qu'il fabrique :

Mais il y a plus : la poésie du bricolage lui vient aussi, et surtout, de ce qu'il ne se borne pas à accomplir ou exécuter ; il « parle », non seulement avec les choses, comme nous l'avons déjà montré, mais aussi au moyen des choses : racontant, par les choix qu'il opère entre des possibles limités, le caractère et la vie de son auteur. Sans jamais remplir son projet, le bricoleur y met toujours quelque chose de soi (*id.*, p. 32).

Là même se trouve, à notre avis, le travail de la personne qui cuisine au quotidien, imaginant un repas avec les restants trouvés dans le réfrigérateur, composant un plat avec la viande et les légumes achetés à l'épicerie un peu au hasard, sans prévoir leur utilisation précise. Là se trouvent la créativité et la poésie au quotidien, la touche personnelle de la mère ou du père pour réinterpréter un plat, l'améliorer ou, souvent, faire simplement avec les « moyens du bord » dans une combinaison d'« art » et de technique.

En somme, sur le plan pratique, cuisiner au quotidien peut certainement être considéré comme un bricolage. Toutefois, nous pensons que les connaissances en alimentation résultent

aussi d'un bricolage intellectuel, d'un agencement de connaissances qui relève à la fois de la pensée mythique et de la pensée scientifique.

2.4 Les fonctions de l'alimentation

Pour bricoler leur alimentation quotidienne, les femmes doivent glaner des informations dans différentes sources afin de se faire une opinion sur le sujet. Selon leur vision de l'alimentation, les fonctions qu'elles leur attribuent et leurs valeurs, les sources consultées et ce qu'elles en font varient.

Puisque manger est un « phénomène social total » qui implique l'être humain et la société dans toutes leurs facettes, les fonctions de l'alimentation nous semblent essentielles afin de comprendre l'acte alimentaire et les mécanismes qui maintiennent son équilibre. Pour ce faire, nous décrirons les trois grandes fonctions qui lui sont attribuées, ainsi qu'une quatrième, qui les englobe : le symbolisme.

2.4.1 La fonction nutritionnelle

La première fonction de l'alimentation, et aussi la plus évidente, est la fonction nutritionnelle. Elle est régulée par les sensations de faim et de satiété. Il s'agit d'un besoin primaire, fondamental, qui assure le maintien des fonctions physiologiques de l'organisme en comblant les besoins énergétiques de celui-ci. Nous ne nous attarderons pas sur cette fonction.

2.4.2 La fonction socialisante

« Quels sont les sujets du dialogue qui, dans toutes les cultures et depuis toujours, rapprochent les êtres humains les uns des autres ? La nourriture [...] et quand elle n'est pas le

sujet des conversations, elle en est l'occasion [...] » (Dufresne, 2008). En effet, manger est fondamentalement une activité de socialisation. Étudier les pratiques alimentaires, c'est accéder à une micro-manifestation de la société, où s'apprennent les règles de la vie en société, et à un lieu de partage et de communication.

[...] Manger est, dans l'histoire de l'humanité, non seulement une question collective, régie par la culture et la société, mais encore bien davantage : elle est au centre de l'organisation sociale. Manger est affaire de partage, de répartition, de distribution, d'échange. Le lien social passe, notamment, par la nourriture, et il la régit (Fischler, 2003).

Au début de sa vie, le bébé survit grâce à l'allaitement maternel ou au biberon que lui donne sa mère dans le plus intime des face à face. Plus tard, lorsque l'enfant se détache de sa mère, il doit apprendre comment mangent « les grands », à table et avec des ustensiles, quelle place lui est assignée, les bonnes manières, etc. Progressivement, il doit faire face à la diversité du comestible et élargir son régime alimentaire pour rester en santé. Au fil des expériences, il comprend aussi que le repas ne se déroule pas de la même façon en famille, à la cafétéria scolaire, au restaurant. Autrement dit, en mangeant, l'enfant intègre les normes du quotidien. Il saisit ce qu'il doit manger, dans quelles conditions, et ses goûts et ses habitudes se forment progressivement.

N'oublions pas que le goût (et l'ensemble des pratiques alimentaires) est largement modelé par la culture. Bourdieu, et avant lui Brillat-Savarin, ont même parlé du « paradoxe du goût de nécessité » engendré par les conditions socio-économiques, c'est-à-dire que ce que les gens aiment consommer et considèrent bon pour la santé est généralement la nourriture qu'ils sont en mesure de se procurer (de Certeau, 1994, p. 260) :

Le goût lui-même (c'est-à-dire la culture) est socialisé : s'il y a affinité entre les œufs à la neige et un revenu modeste, ce n'est pas seulement parce que ce mets est peu dispendieux, c'est aussi, semble-t-il, en raison d'une formation sociale du goût, dont les valeurs s'établissent, non point dans l'absolu, mais dans un champ déterminé » (Brillat-Savarin, 1981, p. 30).

De plus, ajoutons que l'être humain est généralement porté à manger ce qu'il suppose être bon pour lui. En d'autres termes, l'humain consomme des aliments dont la représentation évoque pour lui la santé ou une autre image positive. Par conséquent, ce qui détermine qu'un aliment est bon ou pas n'a souvent rien à voir avec le fait qu'il soit mangeable ou pas. Par exemple, les sauterelles grillées, très appréciées au Myanmar, suscitent un dégoût immense chez les Occidentaux. Elles n'en restent pas moins comestibles, sauf qu'elles échouent dans la catégorie « mangeable » chez les uns et « immangeable » chez les autres.

Cette catégorisation est l'œuvre de constructions sociales, c'est-à-dire de représentations élaborées à propos des aliments et partagées par les membres d'un groupe. Ces représentations constituent un point de référence et ont une fonction pratique : servir de guide pour l'action en définissant le rapport au monde et aux autres. Peu importe la véracité des représentations, leur objectif est de simplifier la vie des individus qui les partagent.

Tout comme l'homme de science cherche à prédire les phénomènes pour les contrôler, et pour cela construit des modèles scientifiques, l'homme de la rue cherche à sa manière à maîtriser son destin et se construit des modèles des phénomènes et les utilise plus modestement pour vivre au quotidien » (Lahlou, 2002).

De ce fait, les représentations facilitent la communication entre les individus. C'est pourquoi la fonction sociale de la nourriture est très large et comporte de multiples facettes. À table, elles revêtent une importance cruciale lorsqu'on évoque la convivialité. Manger est un partage de nourriture, soit, mais aussi de paroles (la conversation), de symboles, ainsi que de règles communes. Manger signifie prendre part à un rituel qui confirme l'appartenance des convives à un même groupe (Guy-Grand et Le Barzic, 2006).

Aussi les pratiques alimentaires cimentent-elles les sociétés : « La nourriture s'inscrit dans un réseau d'échanges et sert de médiateur entre les individus. [...] Donner et recevoir de la nourriture, la manger ensemble, signifie la reconnaissance et l'acceptation mutuelles, des liens que l'on tisse ou réaffirme » (Adfeldorfer, 1993, p. 25).

Dans cette optique, la table n'est pas qu'un lieu de socialisation. C'est aussi un lieu de négociation, comme en témoigne la pratique courante des repas d'affaires (et, au même titre, les parties de golf...). En effet, partager un repas avec un partenaire commercial semble prédisposer les esprits à la négociation et sert à tisser des liens de confiance et des alliances. « Manger, c'est s'investir dans une relation. Refuser la nourriture, c'est rompre » (Adfeldorfer, 1993, p. 26). Ainsi, tout comme les relations amoureuses, les relations d'affaires s'entretiennent souvent autour d'un bon repas. En effet, la table est un lieu propice au jeu amoureux, aux références à la sensualité, à la connivence.

En somme, l'alimentation est un lieu de socialisation important en raison des apprentissages qu'elle engendre, mais surtout en raison de son potentiel de partage et de communication, et des liens qui se tissent entre les gens. Fischler (2003) nous rappelle que, malheureusement, dans aucune société et à aucune autre époque, manger n'a été une pratique aussi individuelle qu'aujourd'hui. Manger seul, sur le pouce, dans la voiture, en travaillant ou en regardant la télévision sont des pratiques très courantes. La socialisation par l'alimentation perdrait-elle de son importance, du moins dans les pratiques quotidiennes ?

La troisième fonction de l'alimentation transcende la nécessité et la socialisation : manger est source de plaisir.

2.4.3 La fonction hédoniste

Le plaisir est une fonction essentielle de l'acte alimentaire qui, en Amérique du Nord, est souvent associé au plaisir coupable, à la transgression causée par la consommation d'un aliment « interdit ». Il est pourtant simpliste de réduire le plaisir alimentaire à ce seul aspect.

Au contraire, le plaisir serait une motivation fondamentale et « une composante fonctionnelle de la sensation gustative » (Chiva, 2008). Il est vrai que manger provoque un plaisir

physique, une satisfaction sensorielle (palatabilité⁶), et une sensation de bien-être causée par la réplétion. Ce plaisir est accru du fait que les cinq sens sont sollicités : l'odeur et la vue du plat font saliver, l'ouïe est stimulée par les bruits de cuisson ou les craquements produits lorsqu'on croque les aliments, et le toucher exalte la sensualité (EUFIC, 1998).

[De plus], [à] toute sensation gustative est associée, de façon absolument automatique, une émotion, une réaction affective de plaisir ou de déplaisir qui lui confère une coloration particulière. Ensuite, toute sensation olfacto-gustative nous évoque, là encore sans que nous n'y puissions rien, d'autres mets que nous avons goûtés en d'autres lieux, en d'autres temps (Apfeldorfer, 1993, p. 24).

Et Brillat-Savarin – gastronome et épicurien – d'ajouter : « Lorsque j'ai l'appétit d'une nourriture, est-ce que je ne m'imagine pas la mangeant, est-ce que dans cette imagination prédictive, il n'y a pas tout le souvenir de nos plaisirs antérieurs ? » (Brillat-Savarin, 1981, p. 25-26).

Souvenirs, émotions. Ces deux citations font ressortir à quel point se nourrir n'est pas une chose naturellement rationnelle, calculée, savante. On le remarque entre autres à la difficulté qu'ont les gens à suivre une diète comportant de multiples restrictions et écartant tous les aliments qu'ils aiment. Du coup, ils ne retirent aucune satisfaction de ce qu'ils mangent, ce qui les incite à continuer à manger en poursuivant une satisfaction qui leur échappe ou, quand ils succombent aux aliments interdits, à les consommer sans limite.

Pour cette raison, Apfeldorfer et Zermati insistent sur le fait que les gens devraient d'abord et avant tout être attentifs à leur faim et à leurs sensations alimentaires. Ils les exhortent à manger de « bons » aliments, et pas seulement des aliments « bons à penser » (2006, p. 248), c'est-à-dire des aliments qu'ils aiment et dont ils ont envie plutôt que le meilleur choix santé. Les auteurs placent donc la gastronomie et la symbolique alimentaire – dont nous parlerons bientôt – loin devant les considérations diététiques et nutritionnelles.

⁶ Palatabilité : synonyme d'appétibilité. Caractère d'un aliment agréable au goût.

Le plaisir vient enfin du partage et de la socialisation, du fait de se détendre en compagnie de gens qu'on apprécie ou de cuisiner pour eux. Dans son apologie des plaisirs de la table et leurs rapprochements évidents avec le plaisir amoureux et le désir, Brillat-Savarin évoque la mise en scène du repas, propre au déroulement d'un rituel. Pour lui, le plaisir n'est pas que personnel : il aime le lire sur le visage de ses convives, dans leurs yeux brillants, leurs pommettes rosées (1981, p. 10). C'est de plaisir quasiment érotique qu'il s'agit.

Or, depuis l'époque de Brillat-Savarin, manger a changé de signification : « Manger n'est plus un besoin à satisfaire dans le plaisir, une activité sociale agréable, mais un acte périlleux, nécessitant un haut niveau d'études » (Adfeldorfer et Zermati, 2006, p. 300). Avec la diabolisation du gras et du sucre, la lutte à l'obésité, les multiples prescriptions alimentaires qu'il faut suivre, l'information de plus en plus abondante, complexe et contradictoire, manger est une source de stress. Il est hors de question de se laisser aller à manger uniquement ce dont on a envie : ce serait un acte irresponsable. Néanmoins, malgré la médicalisation de l'alimentation et les efforts pour la rationaliser, les conduites alimentaires demeurent toujours aussi investies de pulsions et de symbolique.

2.4.4 La part du symbolisme

Symboliquement, l'acte alimentaire est riche de significations, ce qui fait dire à Jean Trémolières (1971, cité dans Poulain, 2003) que « l'homme est probablement consommateur de symboles autant que de nutriments ». Comme nous l'avons évoqué, ce sont les représentations associées aux aliments qui déterminent que ces derniers sont mangeables ou non. C'est également ce qui fait qu'un aliment est très prisé, considéré comme étant de consommation courante ou de luxe. La pensée magique à l'œuvre chez le mangeur l'incite encore à consommer certains types d'aliments aux dépens des autres s'il croit pouvoir

assimiler les propriétés nutritives et les vertus de l'aliment, par exemple celles de l'animal (loi de la contagion)⁷.

De plus, l'acte alimentaire contribue à l'édification de la personnalité et de l'identité, ainsi qu'à la conscience du corps (Guy-Grand et Le Barzic, 2006). D'où la peur de l'incorporation d'un corps étranger qui risquerait potentiellement de transformer le mangeur en lui transférant une partie de ses propriétés. De nos jours, le « danger » réside dans la consommation des OGM, pesticides et autres substances artificielles et chimiques qui pourraient contaminer le corps, le rendre stérile et pourquoi pas le faire muter. Malgré les garanties données par certains producteurs, le doute s'est installé, et l'imaginaire collectif s'emballe.

En conclusion, manger en ne poursuivant qu'un but nutritionnel et rationnel ne nous apparaît pas être une chose naturelle ni adéquate pour bien se nourrir. Manger comble bien d'autres besoins. Cependant, le modèle alimentaire nord-américain est basé sur un modèle scientifique de l'alimentation qui exclut en grande partie le recours aux sensations et accentue la dimension nutritionnelle. Ce modèle nous semble anxiogène.

2.5 Inquiétude, anxiété, angoisse ou désarroi alimentaire ?

La littérature a bien documenté la possibilité d'un stress alimentaire et même l'existence d'un phénomène assez généralisé et durable. Toutefois, on doit se demander qui est affecté par le stress alimentaire et à quel degré. Et comment nommer précisément ce malaise qui tiraille les gens lorsqu'il est question de leur rapport à l'alimentation ?

Dans un premier temps, nous définirons et nuancerons les différents niveaux de stress. Ensuite, nous nous attarderons au syndrome de stress alimentaire. En dernier lieu, nous tenterons d'identifier les sources de ce stress.

⁷ Ex. : manger de la viande rouge, particulièrement de bœuf, est très souvent associé à l'idée d'incorporer la force de l'animal, et à la masculinité.

2.5.1 Définir les niveaux de stress

Le répertoire des termes utilisés pour parler de stress alimentaire est vaste. Les uns parlent d'inquiétude, les autres d'anxiété, d'angoisse, de désarroi, voire de détresse. Considérant que tous les individus ne sont pas stressés au même niveau par leur alimentation, nous allons tenter de définir les termes ci-dessus de façon à trouver le mot le plus approprié pour désigner la réalité dont il est question ici.

La première difficulté réside dans le fait qu'il existe de multiples termes pour désigner des réalités très similaires et, à un certain point, dans la circularité de leurs définitions, les uns renvoyant souvent aux autres. La deuxième difficulté est que les auteurs qui parlent de stress alimentaire n'utilisent pas toujours les mêmes termes, sans pour autant apporter les nuances nécessaires entre les différents mots. Nous allons donc tenter de mettre ces différences en lumière en nous référant autant à des définitions issues du dictionnaire qu'à des définitions plus spécialisées.

Commençons par parler de peur. Il s'agit d'un « sentiment de forte inquiétude, d'alarme, en présence ou à la pensée d'un danger, d'une menace. État de crainte, de frayeur dans une situation précise » (Larousse, 2005, p. 812). On peut nuancer en disant que la peur est un « phénomène psychologique à caractère affectif marqué, qui accompagne la prise de conscience d'un danger réel ou imaginé, d'une menace » (Laflamme, 2000, p. 11). Deux éléments sont à retenir. D'abord, la peur est dirigée vers un objet précis, elle a une forme et un contenu : on a peur des OGM, d'être contaminé par un virus, de manquer de nourriture, etc. Deuxième élément, ces dangers n'existent pas nécessairement. Comme nous l'a montré M. Ferrières, les peurs alimentaires ont une histoire qui évolue au fil du temps. Toutefois, le stress alimentaire dont nous parlons ne pointe pas vers une peur précise et une source particulière.

L'inquiétude, pour sa part, est un « trouble, [un] état pénible causé par la crainte, l'appréhension d'un danger : tourment, souci » (Larousse 2005, p. 583). La crainte est tout simplement « le sentiment par lequel on craint quelque chose ou quelqu'un », et qui peut engendrer une inquiétude (Laflamme, 2000). En ce sens, peur et crainte se recoupent pour engendrer l'inquiétude.

L'angoisse et l'anxiété sont plus difficiles à distinguer. D'un point de vue médical, l'anxiété est un « état de trouble psychique causé par le sentiment de l'imminence d'un événement fâcheux ou dangereux, s'accompagnant souvent de phénomènes physiques » (Laflamme, 2000, p. 11). L'angoisse, quant à elle, est un « malaise psychique et physique, né du sentiment de l'imminence d'un danger, caractérisé par une crainte diffuse pouvant aller de l'inquiétude à la panique et par des sensations pénibles de constriction épigastrique ou laryngée (gorge serrée) » (*id.*, p. 11).

Selon ces définitions, l'angoisse et l'anxiété se ressemblent beaucoup à la différence que l'anxiété est *souvent* accompagnée de malaises physiques alors que l'angoisse s'accompagne *toujours* de malaises physiques. Cependant, la frontière est mince si l'on considère les définitions courantes de l'Office de la langue française et d'un dictionnaire général. Pour l'un, l'angoisse est carrément liée aux sensations physiques qui résultent de l'anxiété ; un individu peut donc souffrir d'angoisse et d'anxiété à la fois. Pour l'autre (Larousse, p. 90), l'angoisse est une « anxiété oppressante pouvant entraîner des troubles physiques », c'est-à-dire un stade plus profond d'anxiété. En ce sens, le Larousse rejoint la définition donnée par Laflamme, qui précise que l'angoisse est une « crainte diffuse pouvant aller de l'inquiétude à la panique ».

C'est l'approche psychanalytique d'Isabelle Lasvergnas-Grémy qui va nous permettre d'éclairer le couple angoisse-anxiété. Celle-ci parle de l'angoisse comme d'un « état coupé de la représentation imaginaire. C'est un état pulsionnel au plus proche d'un ressenti. Quelque chose de quasi corporel. L'angoisse est brute, en deçà des mots pour le dire » (Lasvergnas-Grémy et Des Aulniers, 2000, p. 40). C'est en ce sens que l'auteure la voit comme un état moins évolué que la peur qui, elle, porte un nom et un visage en plus de refléter une époque

et une culture. L'angoisse est, par conséquent, plus difficile à combattre que la peur, plus inconsciente et plus ravageuse. L'angoisse nous semble aussi beaucoup plus sévère que l'anxiété. C'est pourquoi cette dernière paraît plus appropriée pour parler d'une manière générale de la réalité à laquelle nous sommes confrontés en ce qui concerne l'alimentation.

Un dernier terme mérite notre attention : le désarroi. Mentionné dans un seul ouvrage (Apfeldorfer et Zermati, 2006), le désarroi « évoque davantage, comme une sorte de voie finale commune, la difficulté de comprendre, d'arrimer les choses ensemble pour leur donner un semblant de sens ou de cohérence et implique diverses fonctions intellectuelles supérieures » (Migneault, 2000, p. 14). Le désarroi évoque l'impuissance, le désarmement, la perte de repère des individus face au chaos de l'information nutritionnelle ; l'anxiété, le sentiment que manger est un acte périlleux et potentiellement dangereux si on ne fait pas attention à ce qu'on ingurgite. Nous pensons donc qu'il serait juste de parler à la fois d'anxiété alimentaire et de désarroi.

2.5.2 Le syndrome du stress alimentaire

Il convient maintenant de définir ce que l'ISA, une firme conseil québécoise en nutrition, appelle le « syndrome de stress alimentaire » (Houde, 2008). Précisons que ce syndrome n'a rien à voir avec les troubles du comportement alimentaire. Il s'agit plutôt d'une

Pression exercée par les enjeux alimentaires [...] pour un changement des habitudes alimentaires d'un individu. Ce stress se manifeste alors par de l'anxiété lors de l'achat ou de la sélection d'un produit alimentaire lorsque celui-ci est associé à un ou des enjeux alimentaires ciblés (Houde, 2008, p. 48).

L'ISA a conduit quatre sondages entre 2004 et 2007⁸ afin de mesurer le syndrome de stress alimentaire des Québécois en utilisant une échelle à deux volets (voir tableau 2.1) : le premier

⁸ Quatre sondages téléphoniques ont été conduits auprès de 1304 adultes entre mai 2004 et septembre 2007, dont trois à Montréal et un à Toronto (2004).

correspondant aux changements alimentaires reliés à un risque, et le deuxième aux changements motivés par un bénéfice lié aux aliments, une liste de dix risques et de dix bénéfices ayant été établie préalablement⁹.

Selon ces sondages, on constate que le stress alimentaire est une tendance bien établie, et non une mode. Sur les 1304 adultes interrogés, 81 % avaient changé d'habitude en fonction d'un ou de plusieurs risques alimentaires, et 87 % en fonction d'un ou de plusieurs bénéfices. Soit, plus concrètement, environ trois habitudes reliées aux risques et cinq changements reliés à un bénéfice au cours des quatre années.

Cette étude montre aussi que le stress alimentaire se manifeste surtout lorsque les enjeux sont liés à un bénéfice apporté par un aliment, ce qui confirme la sensibilité des gens aux arguments santé et leur propension à modifier leurs habitudes alimentaires pour cette raison. On comprend que cette tendance intéresse fortement le marketing agroalimentaire qui investit à fond dans ce créneau et le renforce depuis déjà un certain temps. De plus, selon l'échelle de stress, 63 % des répondants éprouvent de l'anxiété et de l'angoisse lorsqu'il s'agit de changements alimentaires liés à des bénéfices, et 73 % éprouvent de l'inquiétude et de l'anxiété lorsque l'enjeu est lié à un risque. Le stress est donc plus élevé dans le premier des cas.

Le syndrome de stress alimentaire est une réalité. Toutefois, d'où provient-il ? Quelles en sont les sources ?

⁹ Les enjeux liés aux bénéfices concernaient en outre l'achat d'un produit parce qu'il contenait des oméga-3, qu'il était allégé ou biologique, réduit en sucre ou sans sucre ajouté. Les enjeux liés aux risques concernaient le fait de ne pas acheter ou de ne pas manger du bœuf par crainte de la maladie de la vache folle, du poisson par crainte des pesticides ou des métaux lourds, des produits par crainte des gras hydrogénés ou trans qu'ils pouvaient contenir.

Tableau 2.1
Échelle de stress alimentaire

Changements adoptés au cours des 2 dernières années	Liés aux risques des aliments	Liés aux bénéfices des aliments
Inquiétude	1 à 3 (38,5 % des répondants)	1 à 3 (16,6 % des répondants)
Anxiété	4 à 6 (34,5 % des répondants)	4 à 6 (34,7 % des répondants)
Angoisse et détresse	7 et plus (7,5 % des répondants)	7 à 9 (28,7 % des répondants)
Détresse	7 et plus (1,7 % des répondants)	10 sur 10 (7,1 % des répondants)

2.6 À la source du stress alimentaire

Le stress alimentaire prend différents visages, et un ensemble de facteurs sont susceptibles de l'engendrer. Un des facteurs principaux semble être le modèle alimentaire nord-américain. Les croyances et les représentations jouent aussi un rôle crucial, tout comme la surabondance de l'information et ses contradictions, et l'inexactitude des normes alimentaires.

2.6.1 Modèle scientifique et modèle empirique

Apfeldorder et Zermati (2006) identifient deux modèles alimentaires, c'est-à-dire deux façons de concevoir l'alimentation en Occident : le modèle empirique, plutôt associé à l'Europe, et le modèle scientifique, associé à la culture nord-américaine.

Le modèle empirique repose sur une vision plus sensorielle où la gastronomie, le goût et le plaisir prédominent. Selon cette approche, le comportement alimentaire s'autorégule

naturellement. En étant à l'écoute de ses sensations alimentaires, l'individu est en mesure de contrôler la quantité et le type de nourriture qu'il veut manger. Nul besoin de connaissances particulières en matière d'alimentation puisque les déterminants culturels suffisent à le diriger. Autrement dit, son guide d'action réside dans sa culture, dans le savoir et les représentations élaborés au fil des générations au sujet de l'alimentation : « On mange en fonction d'une histoire, d'une géographie, d'une religion, de valeurs symboliques, d'habitudes culinaires » (*id.*, p. 39). Du coup, les pratiques alimentaires sont circonscrites, et le mangeur peut se nourrir l'esprit tranquille et consacrer davantage de temps au plaisir.

Le modèle scientifique, quant à lui, repose sur une vision rationnelle et diététique selon laquelle il serait irresponsable de laisser le mangeur à ses sensations alimentaires et à ses comportements spontanés. Celui-ci doit acquérir un minimum de connaissances scientifiques et les tenir à jour pour manger le mieux possible. Pratiquement libéré du carcan des déterminants culturels, le mangeur est libre de faire ses choix, et il en porte seul la responsabilité, ce qui augmente son stress. Il s'en remet donc aux discours nutritionnels pour se rassurer et comprendre comment manger. La principale caractéristique de ce mangeur moderne est la réflexivité (Ascher, 2006).

Lorsqu'on compare ces deux modèles, on constate que le modèle empirique est probablement plus rassurant et structurant que le modèle scientifique, lequel est plus anxiogène et aussi plus susceptible d'engendrer des troubles du comportement alimentaire (Apfeldorfer et Zermati, 2006, p. 40). Alors que le modèle scientifique s'efforce de fournir un maximum d'information aux mangeurs pour les diriger et les rassurer, on ne peut que constater une dégradation des relations alimentation-santé (*id.*, p. 12). En effet, comment les gens peuvent-ils savoir ce qui est bon pour eux s'ils ne peuvent plus se fier à ce qu'ils aiment manger ? À ce que leurs grands-parents et parents considéraient bon pour la santé et nourrissant ? Et comment agir lorsqu'on leur dit qu'ils ne doivent plus ressentir leurs besoins, mais les penser ? Le passage suivant est particulièrement révélateur :

Nos contemporains ne savent plus comment s'alimenter. Ils se disent abreuvés de messages nutritionnels contradictoires au point d'en faire une indigestion, mais ne cessent d'en réclamer davantage dans une tentative désespérée de se rassurer.

Le trait commun de tous les mangeurs des pays étudiés serait même l'anxiété qu'ils éprouvent face à leurs aliments. Paradoxalement, les pays les plus touchés seraient ceux qui feraient le plus d'efforts pour mieux informer leurs concitoyens.

Manifestement, les nutritionnistes peinent à s'entendre sur la bonne manière de manger et donnent l'impression de dire tout et son contraire. Les médias et les industries de l'alimentation se font l'écho de cette confusion » (*id.*, p. 13).

Bien qu'il existe d'innombrables sources d'information, aucune ne semble en mesure de mettre un terme à la cacophonie alimentaire. Il en va ainsi entre autres parce que les théories scientifiques progressent toujours et que même les ressources officielles comme le *Guide alimentaire canadien* sont appelées à être actualisées un jour ou l'autre. De plus, bien que ce dernier comporte un « mode d'emploi » assez simple, la plupart des données scientifiques se traduisent rarement en conseils suffisamment pratiques et concrets. Alors, « la personne se sent livrée à elle-même et développe un sentiment de malaise ou d'insécurité » (*id.*, p. 45).

Ajoutons que les prescriptions alimentaires reposent généralement sur des normes établies par des données épidémiologiques, elles-mêmes basées sur des moyennes. Il est donc impossible de proposer une façon unique de se nourrir sachant que, selon le sexe, la taille, l'âge des individus et d'autres caractéristiques personnelles, les quantités journalières de nutriments proposées ne conviennent pas à tous et peuvent, par conséquent, occasionner des carences alimentaires ou autres déséquilibres. Proposer une façon unique de se nourrir ne satisferait pas les besoins et les goûts des mangeurs, mais il s'agirait aussi d'un appauvrissement désolant des comportements alimentaires et des pratiques culinaires.

2.7 Un modèle alimentaire culpabilisant

En réalité, le fond du problème n'est pas seulement qu'un modèle alimentaire unique soit imposé, mais que les gens croient à tort qu'il n'existe qu'une seule et bonne façon de manger

et développent par conséquent un sentiment de culpabilité en s'imaginant ne pas se nourrir adéquatement (Fischler, 1990) :

Le mangeur a conscience qu'il doit exister une loi gouvernant les comportements alimentaires, mais il se trouve dans l'impossibilité d'en définir les commandements. Le résultat est qu'inconsciemment, chaque fois qu'il mange, il éprouve le sentiment vague de se trouver en faute, de transgresser des interdits (Apfeldorfer et Zermati, 2006, p. 46).

Ce sentiment vague et récurrent de culpabilité finit par instaurer une anxiété plus soutenue et évacue progressivement le plaisir de manger puisque les aliments qui étaient associés au plaisir sont étiquetés comme mauvais, souvent diabolisés ou bannis. Or les aliments...

... participent à notre réconfort en neutralisant nos émotions négatives. Ils ne peuvent cependant assurer cette fonction qu'à condition d'être eux-mêmes chargés d'un contenu émotionnel positif. Ce qui ne peut pas s'obtenir si l'on en pense du mal ou si on les soupçonne de nous être nuisibles (*id.*, p. 48).

En effet, Lévi-Strauss rappelle que la nourriture ne doit pas simplement être bonne à manger, mais aussi bonne à penser. Le contraire est également vrai, mais on tend à l'oublier par les temps qui courent, ce qui est une situation assez paradoxale, comme le souligne Jean-Pierre Lemasson, professeur au Département d'études urbaines et touristiques de l'UQAM :

Le plaisir, omniprésent dans les émissions de cuisine par exemple, est complètement évacué du discours sur la santé ou des quelques rares approches critiques universitaires. « Tout ce qui en ressort est une angoisse sans cesse croissante liée à la crise du modèle industriel agroalimentaire [...] » (Caza, 2008).

En effet, le discours sur la santé se veut sérieux, mesuré. Dans la publicité, les personnes les plus exubérantes et heureuses sont généralement celles qui se délectent d'un yogourt à 0 % de matières grasses ou de céréales riches en fibres. De plus, les emballages des aliments sont recouverts d'allégations de santé, de slogans et de logos qui faciliteraient apparemment le choix des consommateurs. Un exemple flagrant de cette tendance est la nouvelle ligne de biscuits et de barres tendres Praeventia lancée récemment par Leclerc. Les produits sont offerts avec des brisures de chocolat noir à 70 % de cacao avec extrait de vin rouge ou zeste

d'orange et extrait de thé vert. Sur le site web de Praeventia (<http://www.praeventia.ca>), on peut lire qu'un sachet de biscuits par jour procure « 2 g d'inuline, soit 40 % de la dose journalière recommandée dans la littérature quant à l'apport en fibres prébiotiques », « de 140 à 150* **calories** par sachet, ce qui fait d'un sachet de biscuits **Praeventia** une collation vous procurant l'énergie nécessaire pour poursuivre vos activités » et « 70 mg de polyphénols (antioxydants) par sachet ». On peut aussi connaître l'avis d'un expert sur les grains entiers et les aliments fonctionnels (Dr Richard Béliveau), et on précise que les produits de la marque Praeventia ne contiennent pas de gras trans et qu'ils sont faibles en gras saturés. Ce n'est pas tout, mais nous arrêtons ici notre démonstration.

Ainsi, en plus d'entretenir leur culpabilité, on rappelle sans cesse aux mangeurs les risques réels ou potentiels liés aux aliments, de sorte qu'ils sont sans cesse en état d'alerte et susceptibles de développer des mécanismes de restriction cognitive.

2.7.1 La restriction cognitive

La restriction cognitive consiste à manger de façon raisonnée en exerçant un contrôle mental sur nos apports de nourriture. Le phénomène s'observe entre autres lorsque les gens pensent en termes de nutriments plutôt que d'aliments, ou encore qu'ils anticipent et planifient leurs besoins alimentaires plutôt que d'être à l'écoute de leurs sensations. Dès lors, les mangeurs sont déconnectés de celles-ci : ils perdent contact avec leur corps et avec toute manière intuitive de manger, de sorte que, s'ils ne réfléchissent pas à ce qu'ils doivent manger, ils tombent, peut-être par désarroi ou réactivité compensatoire, dans une consommation anarchique et effrénée de tout ce qui leur est interdit.

Cette attitude est problématique lorsqu'elle devient la façon normale d'aborder l'acte alimentaire parce qu'elle pervertit le rapport des individus à l'alimentation. La restriction cognitive est fréquemment observée en Occident. À ce titre, elle peut être considérée comme une véritable maladie de civilisation (Apfeldorfer et Zermati, 2006, p. 88).

Si la restriction cognitive est si répandue, c'est peut-être aussi en raison d'une nouvelle morale diététique supposée nous tenir à distance du « mal », c'est-à-dire du nouveau péché suprême : la gourmandise. Alors que plus personne ne se cache pour parler de sexualité, avouer avoir englouti des frites et du chocolat attire les regards les plus réprobateurs sur les mangeurs.

Un autre problème soulevé par le Dr Jean-Michel Lecerf (2008) est la dichotomie bons-mauvais aliments, et le danger, selon lui, de se focaliser uniquement sur les mauvais aliments et comportements. Cela a pour effet de culpabiliser le mangeur et de perturber la régulation de son comportement en engendrant, comme nous l'avons dit, de la restriction cognitive¹⁰. Comme le précise le chercheur, c'est le plaisir qui régule les mécanismes de faim et de satiété. Aussi les discours actuels, déconnectés de la réalité des trois fonctions alimentaires (plaisir, socialisation, nutrition), empruntent-ils un axe dangereux en écartant la notion de plaisir, en modifiant la relation à la nourriture, en augmentant la suspicion, les peurs, voire les obsessions alimentaires. Enfin, ils n'élucident rien de la complexité alimentaire et ne sont pas éducatifs. Malheureusement, le nouveau diktat du « nutritionnellement correct » est uniquement focalisé sur le fait de se nourrir et dissocié du reste. Du coup, le mangeur néglige non seulement son plaisir, mais aussi le partage. Pour remédier à cette situation, Lecerf prône en outre de redonner aux parents leurs responsabilités dans l'éducation alimentaire de leurs enfants : une éducation au goût, au plaisir et au partage.

2.7.2 La sécurité alimentaire

De nos jours, les consommateurs se soucient beaucoup de sécurité alimentaire. D'une manière générale, ceux-ci ont tendance à croire que la nourriture est moins sécuritaire qu'autrefois alors que c'est totalement faux¹¹. Les normes et les mesures d'hygiène se sont beaucoup resserrées, et les innovations technologiques ont grandement amélioré la

¹⁰ La restriction cognitive est entre autres un facteur majeur d'aggravation de l'obésité.

¹¹ Plus de la moitié des Européens interrogés par Marian Apfelbaum (1998) le croyait.

production agroalimentaire. L'augmentation constante de l'espérance de vie en témoigne aussi.

Les inquiétudes liées à la sécurité alimentaire sont avant tout une question de proximité du danger (physique et temporelle) et de facilité à imaginer celui-ci. Parler d'une crise ou d'un problème sanitaire dans les médias exacerbe donc toujours l'impression qu'un risque est imminent.

Réels ou non, les nombreux risques répertoriés n'ont rien pour rassurer les mangeurs qui ne peuvent que constater que manger est un acte périlleux.

2.7.3 Pensée magique et pensée scientifique

Pour Apfelbaum comme pour Fischler (1990), les peurs alimentaires sont en partie d'origine biologique. L'homme doit se nourrir d'aliments variés, mais il est néophobe et hésite toujours avant de goûter un aliment inconnu de peur de s'empoisonner. C'est le paradoxe de l'omnivore, l'anxiété fondamentale décrite par Fischler. D'où la nécessité ou, du moins, la grande utilité d'un apprentissage social en matière d'alimentation pour aider les individus à se repérer, à développer leurs goûts et leurs habitudes alimentaires.

Pour l'auteur, il s'agit même d'un « besoin biologique d'interdits, de structures et de symbolisme » (p. 282), sans quoi le mangeur manque de repères et s'invente des dégoûts et des aliments boucs émissaires pour fixer les limites entre le mangeable et l'immangeable. Enfin, le *no man's land* alimentaire dans lequel il flotte serait, selon lui, le résultat de l'affaiblissement de l'apprentissage social qui restreint le mangeur au lieu de le libérer.

2.8 Conclusion

Pour résumer ce chapitre, nous avons posé les bases de notre cadre théorique en quatre grandes parties. D'abord, l'étude du quotidien avec les notions d'invention et de bricolage qui nous permettront de voir comment chaque femme vit son quotidien alimentaire et construit ses pratiques. Ensuite, nous avons présenté l'importance des fonctions alimentaires dans le maintien d'un équilibre de vie, en particulier les notions de socialisation et de plaisir. Nous avons aussi défini les différents niveaux de stress alimentaire pour retenir les notions de désarroi et d'anxiété. Enfin, nous avons proposé une source possible de ce stress, soit le type de modèle alimentaire en vogue en Amérique du Nord.

Ainsi outillée de tous ces concepts et notions, nous allons maintenant spécifier la méthodologie utilisée pour explorer notre objet de recherche.

CHAPITRE III

PHILOSOPHIES MÉTHODOLOGIQUES ET DÉMARCHES : L'INTERACTION DE DEUX MÉTHODES

Le but de notre enquête est de saisir de manière sensible la diversité des expériences vécues par les femmes québécoises en ce qui concerne leur alimentation au quotidien, leurs sources d'information en alimentation et santé, et de vérifier l'existence d'une anxiété éventuelle à ce sujet. Pour parvenir à nos fins, une démarche s'inspirant à la fois de la phénoménologie et de la théorisation ancrée nous semblait appropriée afin de mieux cerner l'expérience quotidienne de manger et de faire à manger. En effet, ces deux approches philosophiques de la recherche appropriée à notre objet nous paraissent complémentaires : tandis que la phénoménologie nous offre une perspective générale et quelques points de méthodologie, la théorie ancrée, elle, en émanant du terrain même, offre une « lecture » plus directe du devenir du « matériau » livré dans des entretiens avec les premiers intéressés.

Nous nous appuyons principalement sur trois auteurs pour étayer notre conception de la phénoménologie : Deschamps (1993), et Paillé et Mucchielli (2003). Pour la théorisation ancrée, les travaux de Glaser et Strauss (1967) et de Strauss et Corbin (1990, 1994) s'avèrent utiles.

3.1 Origines de la démarche phénoménologique

Plus que centenaire, la phénoménologie est une approche de recherche qualitative qui permet d'accéder à la connaissance, aux données issues directement de l'expérience et considérées comme subjectives par rapport à l'objectivité scientifique qui dominait le climat philosophique de la fin du XIX^e siècle. La phénoménologie n'a pas pour objectif de prouver une théorie ou l'existence d'un phénomène ; elle met au jour les traces de l'expérience pour un ensemble d'individus en particulier.

On attribue généralement à E. Husserl les véritables premiers développements de la phénoménologie décrite comme une science des significations qui découle d'une logique descriptive :

La phénoménologie n'est pas une description, mais une logique. Par conséquent le sens profond de la phénoménologie n'est pas d'être une description réaliste du monde réel, mais bien plutôt d'être une logique, une science des significations, qui n'a pas de rapport immédiat avec le monde réel du sens commun, mais qui explicite la structure de la constitution de son sens pour nous (De Muralt, 1958, p. 10, dans Deschamps, 1993, p. 12).

Autrement dit, la phénoménologie cherche à saisir la logique qui régit l'expérience – et plus généralement le monde – de chaque individu au moyen de l'auto-explicitation. Elle vise à élucider le sens de l'expérience telle que vécue par un individu où seule sa conscience définit à la fois ses limites et ses possibilités. « C'est à cause de cette distinction que toute recherche phénoménologique se présente comme une étude fondamentale et originale de la condition humaine » (Deschamps, 1993, p. 99) et qu'on ne peut jamais prétendre avoir fait le tour d'un phénomène. De plus, « la phénoménologie, peut-on dire, allie paradoxalement deux qualificatifs réputés exclusifs l'un de l'autre : méthodique et tâtonnant » (Thévenaz, 1966, p. 33, dans Leduc, 2005, p. 21).

Néanmoins, ce type de démarche a la particularité de trouver écho chez le chercheur. C'est ce qu'on appelle la résonance phénoménologique, concept qui vient également valider la démarche de recherche.

Ainsi, on est placé devant une connaissance singulière, qui ne se rapproche en rien de la recherche de la certitude et du savoir absolu et définitif, mais qui fait fatalement écho à autrui parce que vivante et greffée au vécu ; bref, une connaissance sans cesse renouvelée (Deschamps, 1993, p. 100-101).

3.2 Caractéristiques de l'approche phénoménologique

Deschamps (1993) énonce cinq caractéristiques de l'approche phénoménologique, et nous allons les résumer.

3.2.1 L'intégrité en regard du phénomène

Il va de soi que le phénomène est au cœur de l'approche phénoménologique. Pour Husserl, le phénomène est révélé dans les apparences mêmes qui, dans les circonstances, sont authentiques. Contrairement à ce qu'on pourrait croire spontanément, celles-ci livrent le phénomène au lieu de le dissimuler.

Cela signifie qu'il faut le plus possible éviter d'interpréter et que le chercheur doit se tenir au plus près de la signification de l'expérience vécue par le sujet, ici désigné comme cochercheur.

La phénoménologie permet de comprendre le phénomène dans la perspective de l'être qui n'est jamais dissocié du monde. Ceci permet de considérer l'interprète, et l'expérience qu'il vit, comme une entité à part entière, une source d'informations valable, crédible et fiable (Leduc, 2005, p. 16).

De plus, en attribuant un véritable rôle actif à la personne interviewée, l'approche phénoménologique suppose une exploration conjointe du phénomène, de l'intégrité et un respect total de la complexité de l'expérience vécue. De cette manière, on s'assure de la fiabilité et de la validité des données¹² (*id.*, p. 15).

¹² Nous verrons plus en détail à la fin de ce chapitre la définition de la fiabilité et de la validité, et en quoi nous respectons ces principes.

3.2.2 La *lebenswelt* et l'*epochè*

La *lebenswelt*, mot allemand introduit par Husserl, signifie le « monde-de-la-vie ». Elle sous-entend une sorte de connaissance innée et intuitive qui « en appelle au vécu originaire de l'expérience proprement dite » (*id.*, p. 16), c'est-à-dire à son essence. Elle est la clé de la compréhension du phénomène.

L'*epochè*, un autre concept essentiel de l'approche phénoménologique, permet d'accéder à l'expérience vécue et de la comprendre en suspendant son jugement. Elle s'inscrit dans la phase de « réduction phénoménologique »

qui « [...] revient, d'une part, à mettre entre parenthèses les connaissances passées relatives à un phénomène afin de l'appréhender en toute innocence et de le décrire exactement tel qu'on en a l'intuition (ou l'expérience) et, d'autre part, à retenir tout indice existentiel, autrement dit à considérer ce qui est donné uniquement comme il est donné, à savoir une présence ou un phénomène » (Giorgi, 1997, p. 46).

Appliquer la réduction phénoménologique est donc une attitude intellectuelle qui vise à écarter les idées toutes faites, notamment issues de la recherche documentaire sur l'objet, pour aider le chercheur à poser un regard neuf sur un phénomène qu'il connaît parfois bien. « Cette opération permet au chercheur de développer une attitude pure et désintéressée qui vise la connaissance authentique d'un phénomène [...] » (Deschamps, 1993, p. 16). Elle est loin d'être facile, c'est pourquoi Merleau-Ponty prescrit la modestie en nous rappelant qu'une réduction complète est utopique.

Tandis que le chercheur essaie d'éviter ses préconceptions, l'*epochè* lui permet à son tour de mettre en lumière celles de son cochercheur telles qu'elles se révèlent dans les apparences, les idées, les impressions vécues par ce dernier.

Pour terminer, la *lebenswelt* et l'*epochè* se voient accorder une place de premier ordre dans l'approche phénoménologique puisqu'elles garantissent encore une fois la fiabilité et la légitimité des données tout au long de la démarche.

3.2.3 Description du phénomène

Au regard de ces principes, la bonne compréhension de l'expérience du cochercheur repose sur la qualité de la description qu'il fournit puisque celle-ci est rattachée à l'intentionnalité, laquelle saisit l'unité du monde par l'intermédiaire de la conscience. En effet,

[la description] [...] ancre alors l'interviewé dans son expérience et non dans sa conception de cette expérience. Il ne suffit pas de décrire empiriquement ou de décrire les éléments qui sous-tendent l'expérience mais il s'agit « de les déchiffrer, car ils renvoient eux-mêmes au "projet originel" dont ils ne sont que le révélateur » (Thévenaz, 1966, p. 108 dans Leduc, 2005, p. 18).

De plus, la description doit être la plus complète et concrète possible en empêchant les sujets de se répandre en généralités puisque l'objectif est « d'articuler le donné comme tel » (Giorgi, 1997, p. 358, dans Leduc, 2005, p. 19).

Sur la base de cette description, le chercheur dégage ensuite les unités de signification qui charpentent l'analyse. Les unités déterminent le contexte du phénomène et, par conséquent, la signification de celui-ci (Deschamps, 1993, p. 18).

3.2.4 L'expression du contexte selon le point de vue du cochercheur

Le cochercheur saisit toujours un phénomène à un moment donné de son déroulement. C'est pourquoi ce qu'il exprime à son sujet se limite à ce qui se manifeste à sa conscience dans un contexte et des conditions particulières. Sa vision du phénomène est certes imparfaite et limitée, mais elle est tout à fait révélatrice de la façon dont il l'envisage. De sorte que l'expression intégrale de l'expérience vécue s'avère indispensable.

Bien que le chercheur et le cochercheur poursuivent probablement des intérêts de nature différente, les perspectives que chacun pose sur le phénomène se démultiplient et enrichissent la compréhension du chercheur tout en assurant la validité des données qualitatives.

3.2.5 Structure typique et unités de signification

La structure typique du phénomène fait référence à la méthode d'analyse en quatre étapes proposée par A. Giorgi. Grossièrement, elle se déroule comme suit : dégagement d'un sens général de la description ; repérage des unités de signification ; élaboration du contenu de ces unités ; synthèse de l'ensemble des unités de signification élaborées (*id.* p. 19). Une certaine redondance devrait émerger dans la description des unités, laissant présager qu'un sens se dessine et persiste dans cette logique. Les unités de signification peuvent aussi être validées auprès des cochercheurs dans le but d'augmenter la crédibilité de la recherche.

Cette méthode d'analyse consiste en fait à décrire un phénomène non pas en prenant une hypothèse de départ, mais en considérant ce qui émerge à l'autre bout, c'est-à-dire la signification.

Autrement dit, la logique de cette méthode d'analyse consiste à partir du vécu (soit de l'expérience) et à remonter habilement vers le concept : mouvement que respectent fidèlement les phases d'analyse, lesquelles phases se pratiquent dans l'ouverture de l'expérience, c'est-à-dire dans le respect de la *lebenswelt* et de l'*epochè* (*ib.*, p. 19-20).

3.3 Démarche dans l'intersubjectivité

La démarche phénoménologique repose essentiellement sur la rencontre, la collaboration et la mise en adéquation de deux subjectivités : celles du chercheur et du cochercheur. On parle alors d'intersubjectivité.

Le monde phénoménologique, c'est, non pas de l'être pur, mais le sens qui transparait à l'intersection de mes expériences et de celles d'autrui, par l'engrenage des unes sur les autres ; il est donc inséparable de la subjectivité et de l'intersubjectivité qui font leur unité par la reprise de mes expériences présentes, de l'expérience d'autrui dans la mienne (Merleau-Ponty, 1945, p. XV).

Si le chercheur met ses prénotions en suspens, il n'empêche qu'il réfléchit aux propos du cochercheur sur la base de sa propre expérience. Néanmoins, si sa propre subjectivité s'engage, ce n'est pas à partir de sa propre expérience, mais en investiguant ou en questionnant celle qui se déploie devant lui. Ainsi, le chercheur n'accède à la connaissance et à la compréhension du phénomène étudié que par l'intermédiaire de l'expérience de l'autre, que dans « le vécu de [sa] conscience dans son rapport au monde » (*ibid.* p. 47). C'est pourquoi le travail de collaboration est précieux, tout en présentant ses limites.

En phénoménologie, la conscience est considérée comme un « champ de présence » au monde, à soi et aux autres (*ibid.*). Elle fixe les limites du monde du cochercheur, ce qui existe pour lui, ce qui se vit, s'appréhende, se comprend. C'est également ce qui doit interpeller la conscience du chercheur et inviter à la collaboration plutôt qu'à un strict rapport chercheur/collaborateur.

En s'engageant dans ce processus, le chercheur devient une sorte d'accompagnateur qui guide le cochercheur dans l'exploration du phénomène, c'est-à-dire qui questionne les éléments du discours de l'autre. La pratique de l'intersubjectivité l'oblige à dépasser « l'ordre de ses conceptions et de ses connaissances du sens commun pour pénétrer dans le monde énigmatique d'autrui » (*id.*, p. 101). Par une écoute attentive et une démarche interactive, le chercheur doit guider son collaborateur vers un niveau d'analyse et de compréhension plus profond du phénomène et l'amener à le partager avec lui, d'où l'importance d'instaurer un climat de confiance et une relation d'interdépendance.

Soulignons que l'engagement du chercheur est aussi important que celui du collaborateur dans ce processus. Le chercheur doit montrer un esprit d'ouverture et une grande sensibilité puisque sa propre subjectivité est en jeu. Elle est indissociable de celle de son sujet, mais ne doit surtout pas rester figée ; sa compréhension du phénomène doit évoluer continuellement.

Malgré tous ces efforts et la bonne volonté des deux parties, il est impossible d'atteindre une parfaite compréhension, ne serait-ce que du fait que « l'expérience de l'autre ne sera jamais la mienne même si elle est similaire et comparable en plusieurs points [...] » (*id.*, p. 51). En effet, l'expérience humaine demeure singulière et porte la marque du rapport unique d'un individu au monde.

3.4 Examen phénoménologique des données : une question d'attitude

Avant toute analyse phénoménologique, et même s'il n'est pas dans son intention de poursuivre ce type d'analyse après coup, il est souhaitable, selon Paillé et Mucchielli (2003) que le chercheur procède à un examen phénoménologique des données empiriques et, par-dessus tout, de l'attitude et la disposition d'esprit qu'il devrait adopter par rapport aux données qu'il a recueillies. Cette attitude se résume à deux critères essentiels : l'écoute et l'empathie.

3.4.1 Des qualités essentielles : l'écoute et l'empathie

La base de tout examen phénoménologique des données consiste à traiter respectueusement les témoignages reçus et à valoriser l'expérience des chercheurs. Il est prioritaire pour le chercheur de se mettre à l'« écoute de l'altérité » et de « laisser l'autre parler à travers soi » (*id.*, p. 71). Autrement dit, l'attitude propre à la phénoménologie consiste en « l'écoute initiale complète et totale des témoignages pour ce qu'ils ont à nous apprendre, avant que nous soyons tentés de les “faire parler” [...] » (*id.*, p. 70).

Pour y arriver il faut faire preuve d'empathie, terme qui se définit comme la capacité de comprendre l'autre intellectuellement sans pour autant s'identifier et s'impliquer émotionnellement (c.-à-d. sympathiser) (*id.*, p. 72). Il faut aussi éviter d'analyser, mettre de

côté les idées préconçues et s'attendre à être déstabilisé parce qu'« il y a parfois quelque chose à perdre dans l'abandon des attentes vis-à-vis le phénomène étudié, et cela doit être vu » (*ibid.*) Ainsi, le chercheur doit se montrer humble, ouvert à des résultats inattendus, car « notre esprit est en réalité beaucoup plus confirmatoire qu'explorateur ». Nous retrouvons ici l'effort de « suspension ».

Pour y arriver, le chercheur doit se référer aux témoignages de ses collaborateurs et leur accorder le maximum de crédit puisque c'est par le récit de leur expérience qu'il pourra comprendre la signification du phénomène étudié. De plus, le chercheur ne doit pas oublier que la réalité qu'il tente de saisir est celle d'un autre, même s'il voit des similitudes avec sa propre expérience.

Cela revient, si l'on veut, à renoncer à reconnaître, c'est-à-dire à se reconnaître, non pas qu'il soit possible de comprendre en dehors de soi, mais parce que l'inclusion de l'autre au sein de la vaste étendue que nous sommes permet d'aller au-delà des régions familières de notre moi étreint (*id.*, p. 71).

Par conséquent, il doit se laisser toucher par l'autre suffisamment pour « ne plus être tout à fait soi suite à cette expérience de l'autre » (*id.*, p. 71).

Enfin, pour effectuer un bon examen du matériel, il est préférable de procéder à de nombreuses lectures des données de terrain et de prendre un certain recul avant de les interpréter parce que « toute interprétation est par essence fermeture des possibilités de compréhension, et il vaut mieux retarder optimalement ce moment » (*id.*, p. 70).

3.4.2 Lire, annoter et reconstruire : synthétiser les données en vue de l'analyse

L'examen phénoménologique des données empiriques met en place la base descriptive de l'étude en reconstituant le vécu des chercheurs, lequel servira à rendre fidèlement compte du phénomène étudié. Comme le disent Paillé et Mucchielli (2003), l'examen des données

« peut constituer une fin en soi, mais il peut également représenter l'ancrage initial et constamment renouvelé d'un effort de théorisation » (*id.*, p. 72).

Techniquement, la synthèse (et non la classification) s'effectue au travers d'un processus de lecture et de relectures, d'annotation et de reconstitution, qui s'efforce d'exposer le phénomène « tel qu'il se présente » en exerçant la réduction phénoménologique.

Dans un premier temps, avant même de commencer l'annotation, le chercheur s'imprègne des données sans tenir compte de la validité ou de la crédibilité des témoignages. Puis, il interroge le matériel qu'il a sous les yeux pour accroître sa compréhension, ce qui se traduit par des annotations qui synthétisent l'essentiel du texte en marge de la page en utilisant des énoncés tirés dans celui-ci ou avec des « reformulations authentiques » (*id.*, p. 73).

L'examen phénoménologique des données se veut donc un « essai de saisie authentique du témoignage livré » (*id.*, p. 74) et non une quête de vérité. De plus, l'annotation permet un premier pas vers la distanciation qui aura deux suites possibles : soit l'analyse de l'expérience sera poussée pour effectuer une recherche véritablement phénoménologique, soit elle conduira vers une théorisation et une étude plus conceptuelle, analytique.

À un deuxième niveau, les auteurs proposent de reconstituer le cas à l'étude sous la forme d'un texte suivi qui met l'accent sur les éléments les plus pertinents d'un point de vue phénoménologique et qui, de surcroît, respecte le contexte et la logique exposés par le cochercheur. Le but consiste à faire ressortir l'expérience de ce dernier d'un point de vue bel et bien émique (*id.*, p. 75).

3.5 Méthode d'analyse

À la suite de l'examen phénoménologique des données, le chercheur peut entamer l'analyse proprement dite. Comme nous l'avons vu brièvement, Giorgi propose une méthode d'analyse qui comporte quatre phases plus une étape préliminaire.

3.5.1 Étape préliminaire

L'étape préliminaire correspond en quelque sorte au deuxième niveau d'examen des données de Paillé et Mucchielli. Tout d'abord, le chercheur élimine les informations trop révélatrices pouvant identifier le collaborateur ou lui nuire, ainsi que les informations superflues qui ne se rapportent pas à la description du phénomène en tant que tel. Ensuite, il s'applique à reconstituer la description du phénomène pour chaque collaborateur. À ce sujet, Deschamps (1993) rappelle que le chercheur « privilégie non pas ce que pense ou ce que conçoit son collaborateur au regard du phénomène exploré, mais plutôt la manière dont ce dernier en fait l'expérience » (p. 63-64). Par souci de respect pour celui-ci, l'utilisation du « je » est encouragée pour préserver la vivacité du récit, « son intégrité narrative et son caractère personnel » (*id.* p. 64).

Idéalement, cette reconstitution de quelques pages devrait être soumise aux collaborateurs afin de valider la compréhension du vécu de leur expérience. L'utilisation de citations – tout au long des quatre phases de l'analyse, d'ailleurs – constitue un autre moyen de rendre le vécu des collaborateurs de manière juste et éclairée. Cependant, on peut aussi considérer – ce qui est notre cas – que la production même de cette reconstitution indique que l'analyse est déjà en marche. Comme on le verra à propos de la théorisation ancrée, il se trouve que l'analyse est inséparable du récit dans la mesure où la base du questionnement du chercheur, à partir du discours du cochercheur, indique que le travail de quête de signification est déjà bien amorcé.

3.5.2 Première phase

Durant la première phase, le chercheur se familiarise avec le récit de chacun de ses collaborateurs, avec le langage et le contexte de l'expérience vécue. Il doit se l'approprier

dans une certaine mesure, pour en tirer une signification générale. Rappelons qu'il s'agit de la toute première étape nommée par Paillé et Mucchielli dans leur examen des données, et qu'il nous semble logique de procéder à cette familiarisation dès le départ.

3.5.3 Deuxième phase

Après cette phase de familiarisation, il faut identifier les unités de signification. Ces unités se trouvent au cœur même de la description du phénomène et « proviennent du rapport qui s'établit entre la perspective du chercheur et le phénomène considéré » (*id.* p. 65) Elles émergent à chaque changement de signification repéré par le chercheur dans la description du phénomène et se rapportent généralement à la troisième personne du singulier, contrairement à la description, qui s'effectue au « je ». Cette conversion a pour but de respecter une des caractéristiques fondamentales de l'approche phénoménologique : remonter de l'expérience vers le concept. Elle permet aussi au chercheur de se distancier du phénomène étudié.

3.5.4 Troisième phase

Durant cette phase, le chercheur amorce un second degré d'analyse qui l'implique davantage. En effet, les unités de signification s'approfondissent puisqu'elles sont traitées à fond en plus d'être enrichies par l'apport du chercheur en fonction de la perspective de sa discipline. Le but est d'élucider le sens de l'expérience vécue à partir des expressions et des mots du collaborateur, pour être au plus près de la réalité, et de « tout ce qui s'est dit ou aurait pu se dire dans le contexte où l'unité de signification est rapportée » (*Id.*, p. 69)

Ce dernier élément est fort intéressant puisque le chercheur se permet alors d'extrapoler, de développer sa pensée, voire d'être créatif pour saisir le phénomène au-delà de ce que décrit le collaborateur pour ainsi accéder à un niveau de compréhension et d'analyse supérieur. En somme, il doit « [élever] son entendement à ce qui est humainement saisissable du

phénomène décrit » (*Id.*, p. 69) L'expérience vécue agit alors comme un tremplin, et il est impératif que le chercheur possède sur le bout des doigts le récit de chaque sujet.

3.5.5 Quatrième phase

L'analyse se termine par la description de la structure typique du phénomène, qui consiste en une synthèse des unités de signification approfondies. Elle s'effectue en deux étapes.

Premièrement, la description doit se rapprocher autant que possible du vécu du collaborateur. La redondance du sens dans les unités de signification devrait assurer que la description soit minimalement cohérente.

Deuxièmement, une fois que la description de la structure typique du phénomène a été réalisée pour chaque collaborateur, celle-ci est synthétisée pour composer une structure typique générale. Bien plus qu'une simple analyse descriptive, la synthèse vise à outrepasser le caractère spécifique de chaque expérience pour produire une description générale – ou, à tout le moins, indicatrice de la dynamique entre les thèmes –, dans laquelle le sens de l'expérience reste intact.

3.6 La théorisation ancrée

La théorisation ancrée, qui partage maintes similitudes avec la phénoménologie, a aussi inspiré notre approche méthodologique.

3.6.1 Introduction aux concepts de base de la théorisation ancrée

La théorisation ancrée a vu le jour en 1967 avec la parution de l'ouvrage *The Discovery of Grounded Theory* de Barney Glaser et Anselm Strauss. Elle s'inspirait entre autres de la

sociologie de l'école de Chicago et souhaitait, dans les années 60, légitimer la recherche qualitative alors peu appréciée des sociologues, faute de moyens de validation (Strauss et Corbin, 1994, p. 275).

La théorisation ancrée est une méthodologie générale qui a pour ambition de combler le fossé entre la recherche empirique et la théorie. Le principe de base de cette approche est donc de bâtir une théorie ancrée dans les données recueillies par le chercheur en effectuant un constant va-et-vient entre les données et la théorie en émergence. La caractéristique principale de la théorisation ancrée réside donc dans l'analyse comparative continue ou « *constant comparative method of analysis* » (Glaser et Strauss, 1967), stimulée en outre par un questionnement continu. Ainsi, cette approche se veut à la fois inductive et évolutive au fur et à mesure que des nouvelles données s'ajoutent et sont analysées. Par conséquent, elle s'avère particulièrement intéressante pour l'étude de phénomènes sociaux en évolution, absents ou presque des théories existantes.

Alors que l'analyse phénoménologique est un exercice de description authentique où on repousse le plus tard possible le moment de l'interprétation, la théorisation ancrée est un travail d'interprétation et de conceptualisation qui doit nécessairement tenir compte de la perspective des sujets à l'étude (Strauss et Corbin, 1994, p. 274). Très peu de temps après leur première énonciation, certaines hypothèses doivent être validées, c'est-à-dire qu'un lien est progressivement tissé entre certains concepts tout au long du projet de recherche (*ibid.*). De cette manière, le chercheur puise dans les réalités individuelles pour élaborer un savoir plus général qui transcende le vécu singulier de chacun des sujets. En interprétant, le chercheur reconnaît aussi sa subjectivité et les biais qu'il fait subir à l'étude.

3.6.2 L'échantillonnage théorique

Selon le phénomène étudié, un échantillon de départ est construit, mais il reste sujet à changement selon l'évolution de l'étude puisque c'est le degré de saturation qui détermine sa taille finale. La saturation est atteinte lorsque les données recueillies se répètent et n'ajoutent

rien de nouveau, ce qui n'est pas toujours évident. Si la saturation semble atteinte dans certains cas, il arrive parfois qu'on ait l'impression de n'être jamais allé au fond des choses. Au fur et à mesure que l'analyse progresse, l'échantillonnage se resserre et devient de plus en plus spécifique, toujours dans le but de mieux cerner les objectifs de l'étude.

Quant au processus de sélection, « on ne sélectionne pas un site, une situation ou un groupe d'individus parce qu'ils sont représentatifs d'une population, mais en raison de leur pertinence théorique, compte tenu de l'objet d'étude » (*id.*, p. 314). En réalité, l'objectif est plutôt de couvrir l'ensemble des façons dont un phénomène se manifeste.

Dans notre cas, on devrait davantage parler d'un groupe de collaboratrices plutôt que d'un échantillon en raison du caractère qualitatif de notre recherche. Nous avons donc respecté le processus de sélection selon le principe de pertinence, sans toutefois pouvoir appliquer le principe de saturation en raison du nombre réduit de participantes.

3.6.3 Codification en trois étapes

L'analyse des données s'effectue selon une codification en trois étapes, telle que proposée par Strauss et Corbin (1990), auxquelles correspondent trois stades de l'échantillonnage théorique.

La codification ouverte est, dans un premier temps, « *the process of breaking down, examining, comparing, conceptualizing, and categorizing data* » (p. 61). À cette étape, l'échantillonnage doit être très ouvert puisqu'il s'agit d'organiser le matériel qu'on a sous les yeux, de trier les morceaux du casse-tête pour savoir par où commencer (*id.*, p. 204). Puisque la théorisation ancrée repose sur la conceptualisation, il faut que les concepts émergent des données tirées de sources variées (entrevues, observation participante, notes de terrain, etc.). Les concepts sont ensuite comparés pour faire ressortir les similitudes et les différences, mais surtout pour mettre en lumière les aspects originaux et inédits. Finalement, les concepts sont

regroupés de façon à ce que les catégories soient reliées aux propriétés, ainsi qu'aux dimensions qui s'y rapportent.

Ce travail d'analyse comparative continue, qui s'effectue sur une longue période, exige que le chercheur développe sa sensibilité théorique. Cette dernière est la capacité « de tirer un sens des données, de nommer les phénomènes en cause, d'en dégager les implications, les liens, de les ordonner dans un schéma explicatif, bref, de les analyser, de les théoriser » (Paillé, 1994, p. 160, dans Gratton, 2001, p. 315-316). Bien entendu, développer sa sensibilité théorique demande de la pratique, quoiqu'elle puisse se déployer de différentes manières : en faisant appel à nos expériences personnelles, par exemple, en ne tenant rien pour acquis (quitte à poser des questions naïves) et en étant à l'écoute de l'autre. Poser des questions est un des principaux moyens proposés par Strauss et Corbin (1990) « *to open up the data* » (p. 77), c'est-à-dire pour élargir les perspectives du chercheur au-delà de son schéma habituel de pensée et pour faire parler les données.

Dans un deuxième temps, le chercheur procède à une codification axiale qui se veut « *a set of procedures whereby data are put back together in new ways after open coding, by making connections between categories. This is done by utilizing a coding paradigm involving conditions, context, action/interactional strategies and consequences* » (*id.*, p. 96). Alors que le codage ouvert ordonne les données pour faciliter l'identification des catégories, leurs propriétés et leurs dimensions, la codification axiale assemble de nouveau les pièces du casse-tête. Ainsi, chaque pièce – c'est-à-dire chaque catégorie ou sous-catégorie – est questionnée dans le but de la contextualiser, d'établir des liens avec les autres et de s'assurer de l'insérer au bon endroit pour former un tout intégré dans ce qui sera éventuellement une théorie explicative (*id.*, p. 211).

Pour procéder à cette analyse systématique, Strauss et Corbin proposent un modèle en six étapes qu'ils nomment « *paradigm model* » (1990, p. 99) : 1) les conditions causales ; 2) le phénomène ; 3) le contexte ; 4) les conditions intermédiaires ; 5) les stratégies ; 6) les conséquences (Gratton, 2001, p. 317). À ce stade, l'échantillonnage devient un peu plus ciblé quoiqu'encore accidentel.

En dernier lieu, le chercheur procède à une codification sélective. À cette étape ultime, il intègre les concepts autour d'une catégorie centrale où il « tentera, en quelques phrases, de synthétiser le cœur du phénomène » (Gratton, 2001, p. 317) tout en validant et raffinant les liens entre la catégorie centrale et les autres catégories (Strauss et Corbin, 1990, p. 116). Comme le précisent Strauss et Corbin, l'intégration propre à la codification sélective n'est pas très différente de la codification axiale ; elle s'effectue seulement à un niveau d'analyse plus élevé et abstrait (*id.*, p. 117).

3.6.4 L'utilisation des mémos et des diagrammes

Les mémos et les diagrammes font partie des éléments essentiels de toute analyse par théorisation ancrée. « *[They] represent the written forms of our abstract thinking about data* » (*id.*, p. 198). Ils permettent de conserver des traces du processus d'analyse ou encore de schématiser les relations entre les concepts.

Les mémos et les diagrammes peuvent prendre la forme de notes théoriques, opérationnelles, ou autres, et remplacent en quelque sorte les annotations qu'on pourrait faire en marge des documents analysés. Strauss et Corbin soulignent qu'ils sont avantageux parce qu'ils contournent le problème du manque d'espace en marge d'une page, qu'ils évitent la confusion lors d'un codage futur, qu'ils sont ordonnés, progressifs, systématiques et facilement traitables lorsqu'il s'agit de les classer ou de les comparer (*id.*, p. 200).

Normalement, les mémos et les diagrammes sont datés, titrés et indiquent la référence complète du document auquel ils se rapportent. Ils comportent des citations, des réflexions et des schémas et sont classés selon le type de note dont il s'agit (théorique, opérationnelle, etc.). Retenons qu'ils peuvent et même doivent être modifiés ou complétés au fur et à mesure que l'analyse progresse. De plus, le style d'écriture doit rester fluide pour ne pas entraver l'élan ou la créativité du chercheur. Enfin, les auteurs recommandent de garder un style conceptuel : « *They are not about people, or even about incidents or events as such, but*

pertain to the concepts that represent abstractions of incidents, events, happenings. As you know, it is concepts that move your analysis beyond description to theory » (id., p. 203).

Pour terminer, les auteurs rappellent que, peu importe le temps consacré à la recherche, les mémos et les diagrammes ne devraient jamais être omis durant l'analyse, mais accompagner celle-ci du début à la fin et avoir une certaine densité : « [...] *if sparse in number, the result will be highly visible in the finished research product : A theory whose concepts lack density and/or are only loosely related* » (p. 198-199).

3.7 Ce que nous avons retenu des deux approches

Nous avons pris quelque liberté par rapport à la démarche phénoménologique et à la théorisation ancrée pour diverses raisons : contraintes de temps, ampleur et caractère exploratoire de la recherche, mais surtout parce que nous avons croisé les deux approches pour aller chercher les éléments les plus pertinents pour notre étude.

En outre, nous avons privilégié ces approches parce que les deux accordent une place privilégiée aux données issues de l'expérience et à la perspective du cochercheur comme moyen de comprendre un phénomène. Un des objectifs de la recherche étant d'établir un portrait du quotidien des femmes québécoises sur le plan alimentaire, leur témoignage nous était indispensable pour baliser la logique régissant leur expérience singulière.

3.7.1 De l'approche phénoménologique

En premier lieu, nous souhaitons privilégier un examen phénoménologique des données empiriques basé sur une attitude d'écoute et d'empathie. Puisqu'il s'agit de faire des entrevues et d'accorder une place centrale aux données recueillies dans notre étude, ce type d'examen, dont le but est de saisir de manière authentique les témoignages livrés, s'avère très

intéressant. Il permet entre autres d'être entièrement disponible pour l'autre, de valoriser son expérience et de se laisser toucher de manière à voir les choses autrement après avoir été confronté à l'expérience d'autrui.

Saisir la réalité d'un individu signifie faire une incartade du côté de sa subjectivité et de l'intersubjectivité, parce que la subjectivité du chercheur est nécessairement en jeu aussi. Comme le rappelle Merleau-Ponty, le « monde phénoménologique [...], c'est l'expérience d'autrui dans la mienne ». La compréhension du phénomène se trouve donc au confluent de la subjectivité du chercheur et de celle du cochercheur, et permet même de l'enrichir. Ce qui nous attire dans ce principe, c'est le fait d'explorer le phénomène au même titre que les sujets.

Précisons ici que, bien qu'on parle généralement de cochercheurs en phénoménologie, nous préférons le terme de collaborateurs, puisque nos sujets ne sont pas impliqués dans notre étude au point que nous leur accordions le statut de cochercheurs. Cela dit, nous souhaitons leur « laisser la vedette », et le principe du chercheur-guideur qui dirige habilement ses collaborateurs vers une analyse plus poussée de leur expérience s'avère adéquat et respectueux des sujets.

Ensuite, remonter de l'expérience vers le concept exige la pratique de la *lebenswelt*, c'est-à-dire veiller à « ne pas exercer de contrôle sur "l'apparaître authentique du phénomène" » (Deschamps, 1993, p. 61), donc de s'en tenir au vécu originaire de l'expérience. L'*epochè*, qui consiste à pratiquer la suspension du jugement et la réduction phénoménologique, nous semble aussi nécessaire pour appréhender les témoignages de nos collaboratrices sans les juger hâtivement et pour nous rappeler que nous ne sommes pas en quête de vérité, sinon celle des sujets que seule leur conscience peut baliser.

Pour terminer, le fait que nous traitons d'alimentation nous rejoint tous en tant qu'êtres humains, malgré nos différences individuelles. Aussi accordons-nous beaucoup d'importance à la résonance phénoménologique parce qu'une « connaissance singulière [...] fait fatalement écho à autrui parce que vivante et greffée au vécu » (Deschamps, 1993, p. 100-101).

3.7.2 De la théorisation ancrée

La théorisation ancrée vient compléter notre démarche méthodologique puisque nous croyons que le processus d'analyse commence dès l'instant où nous reconstituons la description du phénomène vécu par nos collaboratrices. En effet, en théorisation ancrée, le processus de comparaison constante et le questionnement qui l'accompagne, issu du discours de l'autre, indique que la quête de signification est enclenchée. Ainsi, notre réflexion n'a pas suivi un processus linéaire et progressif, mais bien un va-et-vient régulier entre les données, les assises théoriques établies et la théorie en émergence. Ce processus est possible si le chercheur développe une sensibilité théorique assez fine, chose que nous avons essayé de mettre en œuvre. Pratiquement parlant, précisons également qu'entre chaque entretien nous avons effectué une lecture attentive des verbatims et un codage sommaire posant les bases de notre questionnement.

Enfin, nous n'avons pas utilisé de mémos de manière systématique. Toutefois, tout au long de l'analyse, nous avons pris la peine de noter nos impressions, nos questions, nos hypothèses, les liens théoriques établis entre divers concepts, etc. Toutes ces idées ont certainement contribué à donner de la « chair » à notre analyse, autant au cours de la cueillette qu'à posteriori, et à faire progresser notre réflexion.

En conclusion, l'approche phénoménologique nous permet de garder le cap sur l'expérience de nos sujets telle que vécue consciemment. Bien que subjective, elle est le meilleur gage de fidélité des données. Cette approche, qui se veut une science des significations, nous permet ainsi une meilleure compréhension des phénomènes étudiés. Par contre, nous préférons amorcer l'analyse plus tôt dans le processus, comme le propose la théorisation ancrée, parce que cela nous semble plus réaliste que d'ignorer les associations et les idées qui nous viennent en tête au fur et à mesure. Il est alors plus judicieux de les noter pour faire progresser notre réflexion. Finalement, nous nous sommes inspirée de la codification en trois

étapes puisqu'elle nous semble être un procédé plus dynamique et direct que l'analyse en quatre étapes de Giorgi.

3.8 Mise en place de la recherche

3.8.1 Le procédé : l'entretien semi-dirigé et l'analyse de cas débouchant sur des constats de recherche

Nous avons choisi l'entretien semi-dirigé pour recueillir nos données de recherche. Ce type d'entretien, qui repose sur un canevas de base, permet de couvrir l'ensemble des questions avec les collaborateurs, mais dans un ordre variable qui suit le déploiement de leur pensée. Cette technique permet en outre d'assurer une certaine fluidité à l'entretien en n'interrompant pas le collaborateur lorsqu'il est sur sa lancée. De plus, en posant des questions ouvertes, les collaborateurs peuvent développer et nuancer davantage leurs points de vue, réfléchir, explorer des pistes connexes, et éventuellement amener le chercheur à des questions qu'il n'avait pas envisagées préalablement. D'une certaine façon, le résultat ressemble à une discussion qui laisse beaucoup de latitude au chercheur et au collaborateur dans la compréhension simultanée d'un phénomène.

En phénoménologie, l'entrevue est généralement utilisée pour compléter les informations recueillies dans le journal de bord du collaborateur et, en théorisation ancrée, elle fait partie des nombreux documents pouvant servir de base de données. Or, dans notre étude, c'est le blogue des femmes interviewées qui se substitue au journal de bord et qui complète les données recueillies en entrevue.

Ainsi, nous avons élaboré une grille d'entretien semi-directif comportant cinq sections (le blogue, description de base, stress potentiel, fonctions de l'alimentation, questions générales), ainsi que de multiples dimensions et sous-dimensions qui y sont associées. Il a été bâti à la suite de la recherche documentaire et en y soutirant des thèmes qui ont été « opérationnalisés » en dimensions. Les questions, assez souples, ont été esquissées, et nous

n'avons pas hésité à en poser d'autres pour apporter des précisions le cas échéant. De plus, les dimensions et les sous-dimensions se sont précisées, d'autres sont apparues ou ont été retravaillées à la suite de la première entrevue.

Après que les deux vagues d'entrevues ont été réalisées, nous nous sommes familiarisée avec le matériel. Puis, nous avons procédé au codage en repérant chaque dimension et sous-dimension abordée dans les verbatims, en prenant soin de relever les éléments nouveaux. Dans un deuxième temps, nous avons bâti un tableau à deux axes pour croiser les codages de chacune des dimensions afin de les comparer. Ce codage croisé nous a finalement menée à synthétiser les données et à produire une analyse descriptive (chapitre 4). Au début de cette analyse, nous présentons un bref portrait de chaque femme, mais le but n'était pas de produire une description individuelle. Nous avons donc combiné leurs expériences dans le but d'obtenir une connaissance qui transcende la perspective de chacune d'elles parce que « les significations trouvées sont reliées à des concepts plus universels afin que le savoir ne se limite pas à une pure connaissance du singulier pour lui-même » (Gratton, 2001, p. 310). Comme l'ajoutent Paillé et Mucchielli (2003),

Le chercheur va, en quelque sorte, reconstituer ce monde collectif dont chacun des acteurs n'a qu'un petit bout, bien qu'il participe à la construction totale collective. C'est en ce sens que l'on peut dire que le chercheur accède, s'il travaille bien, à une connaissance plus globale que les acteurs pris individuellement. Traversant chaque acteur grâce à son empathie, il arrive à les transcender dans une méta-position (p. 70).

3.8.2 Les procédés de sélection

Dans le cadre de notre recherche, nous avons décidé d'interviewer quatre femmes qui tiennent un blogue culinaire. Dans un premier temps, nous allons proposer une définition du blogue et, plus particulièrement, du blogue culinaire. Ensuite, nous allons expliciter nos procédés de sélection des femmes.

3.8.2.1 La blogosphère culinaire

Au lieu de recruter les candidates en passant par notre réseau de connaissances, les petites annonces ou les babillards (université, épiceries, cafés, restaurants), nous avons choisi une approche plus rapide et directe qui nous assurait de trouver presque infailliblement des personnes intéressées par les questions alimentaires. Les blogues culinaires nous offraient cette occasion en plus d'être un outil de communication fort intéressant dont la popularité et l'influence sont en croissance.

Le blogue se définit comme un « site Web personnel tenu par un ou plusieurs blogueurs qui s'expriment librement et selon une certaine périodicité, sous la forme de billets ou d'articles, informatifs ou intimistes, datés, à la manière d'un journal de bord, signés et classés par ordre antéchronologique, parfois enrichis d'hyperliens, d'images ou de sons, et pouvant faire l'objet de commentaires laissés par les lecteurs » (Office québécois de la langue française, 2008).

Normalement, dans un blogue culinaire, des passionnés de cuisine expérimentent diverses recettes qu'ils photographient et présentent dans leurs pages personnelles accompagnées d'un billet. Ce billet contient souvent une anecdote sur la préparation de la recette, une histoire ou un souvenir, par exemple. À la suite du billet, les lecteurs peuvent laisser des commentaires qui donnent ainsi une dimension interactive au blogue. À la longue, les blogueurs qui connaissent une certaine popularité ont généralement un lectorat, c'est-à-dire un groupe de personnes qui les suivent régulièrement.

De plus, chaque blogueur répertorie sur son site les blogues qu'il préfère et consulte, de sorte qu'il se crée des « communautés » en raison des liens et des amitiés qui se tissent entre les blogueurs. Cela donne parfois aussi l'impression d'entrer dans un cercle d'initiés où tout le monde se connaît, bien qu'on puisse facilement s'y joindre. Dans la blogosphère culinaire, on constate rapidement ce phénomène à cause des commentaires que les gens laissent : untel remercie quelqu'un pour un conseil, un autre félicite un ami pour sa recette délicieuse, tandis qu'un dernier dit à un blogueur qu'il essaiera assurément sa dernière trouvaille. Il y a donc un

échange et une sorte d'obligation informelle d'expérimenter les recettes de ses amis blogueurs et de leur renvoyer un commentaire.

Ces grandes caractéristiques nous ayant aidé à nous repérer dans la blogosphère, nous avons procédé à la sélection de quatre blogueuses.

3.8.2.2 La sélection des blogueuses

Notre groupe de collaboratrices se compose de quatre femmes qui ont pour principale caractéristique commune d'écrire un blogue culinaire. La blogosphère québécoise n'étant pas très vaste, et la blogosphère culinaire l'étant encore moins, cela nous laissait peu de choix quant à la sélection des collaboratrices. Néanmoins, la majorité des blogues culinaires sont tenus par des femmes, ce qui constituait un avantage au départ. De plus, nos critères de sélection étaient souples puisque le fait d'écrire dans un blogue spécialisé sur la gastronomie confirmait déjà, selon nous, l'intérêt majeur de nos futures collaboratrices pour la cuisine et probablement leur souci de l'alimentation. De ce fait, l'âge, le statut civil et le niveau de scolarité devenaient secondaires, bien que non négligeables. Nous nous sommes quand même assurée de trouver des candidates dont le profil était semblable dans la mesure du possible en raison de deux facteurs limitatifs : la population limitée et le peu d'informations disponibles sur le profil des blogueuses au moment de la pré-sélection (généralement l'âge et la région habitée).

L'âge restait notre deuxième critère de sélection, car nous estimons qu'une femme de 25 ans et une retraitée de 65 ans ont, malgré un intérêt commun pour la cuisine, probablement des habitudes quotidiennes et des référents culinaires assez différents. Par conséquent, nous avons privilégié les femmes de 20 à 35 ans qui vivaient à Montréal ou bien sur la Rive-Sud ou la Rive-Nord de la métropole, question d'accessibilité pour les entrevues. Nous n'avons pas pu considérer les critères comme le statut civil et la scolarité en raison des contraintes évoquées plus haut.

Pour ce qui est de la procédure de sélection à proprement parler, dans un premier temps nous avons repéré des blogues culinaires en tapant des mots-clés avec le moteur de recherche Google. Nous avons visité plusieurs des blogues trouvés et poursuivi notre recherche à partir des listes de blogues répertoriés par chacun des blogueurs. Une des principales difficultés était de distinguer les blogues québécois des blogues français (assez nombreux par ailleurs), l'origine n'étant pas toujours évidente.

Dans un deuxième temps, nous avons sélectionné six blogueuses que nous avons contactées par courriel pour leur faire part de notre projet d'étude en quelques lignes et sonder leur intérêt à y participer. Sur les six personnes contactées, deux ont accepté. Après une semaine, nous nous sommes permis de relancer les quatre autres femmes. Une d'elles avait cessé de bloguer depuis plus de six mois, et une autre a accepté notre offre. Nous avons ensuite commencé les entrevues tout en poursuivant nos recherches pour compléter notre échantillon. Nous avons alors découvert de nouveaux blogues, et une quatrième personne a accepté d'être interrogée. Nous nous en sommes ainsi tenue à quatre femmes en raison des difficultés mentionnées plus haut et compte tenu du caractère exploratoire de cette recherche.

Nous avons procédé aux entrevues entre le 3 juin et le 6 juillet 2008 et interviewé les quatre femmes à deux reprises pour des entrevues d'une heure et demie la première fois, et d'une heure ou une heure et demie la seconde fois. Trois d'entre elles ont été rencontrées à leur domicile, et une autre dans un café.

3.8.3 Précautions déontologiques

Les conditions habituelles de garantie éthique pour les projets de recherche avec des sujets humains ont été observées, et tout s'est déroulé conformément à ce code¹³.

¹³ Voir le formulaire de consentement en annexe : Appendice A.

Les entrevues ont été enregistrées, et les mesures nécessaires ont été prises pour que la chercheuse soit la seule personne à avoir accès aux cassettes. Les bandes ont été détruites une fois les verbatims transcrits. Les informations recueillies lors des entrevues ont été utilisées dans le cadre exclusif de la présente recherche pour laquelle les sujets avaient donné leur consentement. Nous leur avons précisé qu'ils seraient informés en temps et lieu au cas où des changements seraient apportés au déroulement de la recherche et que leur participation en serait affectée. Enfin, les moyens nécessaires ont été pris pour que l'anonymat des sujets soit préservé. Les sujets pouvaient aussi se retirer en tout temps du projet pour quelque raison que ce soit.

3.8.4 Respect des critères de fiabilité et de validité

Bien que ces critères soient normalement utilisés en méthodologie quantitative, nous avons souhaité donner plus de rigueur à notre recherche en respectant certains critères de fiabilité et de validité. Nous avons utilisé le modèle de Des Aulniers (1993) qui présente ces critères à trois moments distincts : dans la préparation, dans la cueillette et durant l'analyse.

3.8.4.1 Fiabilité

La fiabilité est le degré de comparativité entre deux études. Comme il est impossible, en sciences humaines, de reproduire un phénomène de manière exacte en raison de la manière unique dont les individus l'abordent et de leur subjectivité, la fiabilité repose sur le fait qu'un autre chercheur puisse étudier le même phénomène, avec des sujets au profil semblable, en utilisant la même grille d'entretien ou les mêmes dimensions de départ pour arriver à des résultats très proches (*id.*, 1993, p. 123). Nous présentons ici un aperçu des mesures qui ont été prises dans le cadre de notre étude en ce qui concerne la fiabilité.

Durant la préparation, il était important de nous situer dès le départ en tant que mangeuse et passionnée de cuisine, car nous allions faire une incursion dans un monde que nous

connaissions bien. Durant la recherche documentaire, nous avons acquis des connaissances théoriques, mais nous savions qu'il serait nécessaire de mettre ce savoir entre parenthèses, du moins momentanément, pour pouvoir saisir et rapporter adéquatement la réalité d'autrui. Ce que nous gardions de ce savoir, c'étaient les portes d'accès ou les dimensions sur lesquelles portaient nos questions.

Pour ce qui est de nos collaboratrices, nous avons sélectionné des femmes relativement comparables en ce qui concerne l'âge, le lieu de résidence et la participation à un blogue culinaire. Une seule des femmes présentait un profil un peu différent (enfants, lieu de résidence en banlieue, degré de scolarité). Par souci de comparativité nous aurions dû, idéalement, trouver un sujet dont le profil présentait plus de similitudes avec les autres. À l'exception d'une femme qui a été interrogée dans un café, les conditions pour mener les entrevues ont été les mêmes pour toutes. Nous avons aussi gardé en tête le fait que les gens peuvent être méfiants envers le chercheur, du moins au début des entrevues, ou donner des réponses qui ne reflètent pas exactement leur pensée pour diverses raisons – par exemple pour bien paraître, pour ne pas montrer leur ignorance ou encore par habitude de donner des réponses générales (sans mauvaise foi) basées sur des « on dit » quand cela concerne des sujets auxquels ils n'ont jamais réfléchi.

Durant la cueillette, nous avons abordé toutes les dimensions de notre grille d'entretien avec l'ensemble des femmes. Cependant, nous n'avons pas hésité à déborder de son cadre pour couvrir des thèmes et dimensions qui émergeaient au fur et à mesure des rencontres. Nous croyions qu'il s'agissait d'un des meilleurs moyens de rapporter fidèlement l'expérience vécue par nos collaboratrices, toujours dans la pratique de l'*époque* et de la *lebenswelt*. Ainsi, durant la deuxième vague d'entrevues, nous avons parfois questionné de nouveau les femmes sur certains sujets pour nous assurer d'avoir bien compris leur point de vue ou pour pousser leur réflexion plus loin. De plus,

La technique de la question ouverte, la moins suggestive possible est la condition du caractère exploratoire de la démarche et se révèle indicatrice d'une attitude de respect à la fois de la complexité des situations et de l'intégrité des personnes. Cette ouverture est consubstantive à la définition très large de l'objet et au fait qu'il est plus soutenu par des questions que par des assertions à vérifier [...] (*id.*, p. 124).

Au stade de l'analyse, pour bien amorcer le processus, nous avons contre-vérifié le codage de la première entrevue avec notre directrice et obtenu des résultats presque totalement identiques. Les codages ont été réalisés de manière minutieuse et systématique pour tous les verbatims selon la grille¹⁴ que nous avons élaborée et raffinée en cours de route. Par la suite, les quatre femmes ont été comparées : 1) avec elles-mêmes afin de relever les constances et les contradictions ; 2) entre elles pour les mêmes motifs ou pour trouver de nouvelles pistes.

3.8.4.2 Validité

La validité « consiste à choisir une méthode qui soit appropriée à son objet [...] » (*id.*, p. 128) et qui se « vérifie par l'examen des moyens mis en œuvre pour savoir et comprendre ce que vivent réellement les participants » (Lecompte et Goetz, 1982, Bernard et al., 1986, dans Des Aulniers, 1993, p. 128).

Tout d'abord, en raison de l'importance accordée à leurs témoignages et à leur expérience, et en raison du fait que la chercheuse mettait ses connaissances a priori en veilleuse, nous pensons qu'il était tout à fait justifié d'adopter une approche phénoménologique et par théorisation ancrée pour étudier, de manière exploratoire, le rapport à l'alimentation des femmes québécoises.

Par la suite, la validité a pu être respectée durant la cueillette de données en laissant aux collaboratrices une liberté d'expression assez grande, et en contre-vérifiant à l'occasion les informations qu'elles nous avaient données en les questionnant une deuxième fois et en nous

¹⁴ Appendice B. La grille de codage a été bâtie selon la grille d'entretien qui tenait lieu d'aide-mémoire des dimensions à explorer.

appuyant sur la lecture de leurs blogues respectifs. L'enregistrement audiophonique des entrevues est également un gage de validité.

Finalement, la transcription des verbatims et la place accordée à la parole des blogueuses par l'entremise des nombreuses citations intégrées lors des codages et de la rédaction de la synthèse descriptive nous a permis de nous tenir au plus près de leur expérience tout en évitant les interprétations hâtives. Toutefois, dans la perspective de la théorisation ancrée, nous avons multiplié les comparaisons et les va-et-vient entre les données et la théorie pour nous ancrer constamment dans la réalité de nos collaboratrices.

CHAPITRE IV

LE DISCOURS DES FEMMES : DES PRATIQUES ET LEURS SIGNIFICATIONS

4.1 Profil des femmes

Avant d'entrer plus avant dans notre premier dégagement analytique, auquel ce chapitre est consacré, nous présenterons un profil sommaire de chacune des femmes interviewées qui souligne leurs traits particuliers et leur approche globale de l'alimentation et de la cuisine.

4.1.1 Sophie : mangeuse indépendante et critique pour qui nourriture rime avec simplicité, tradition familiale et « prendre la peine » de cuisiner

Sophie, célibataire, a 26 ans. Elle vit à Montréal et détient un diplôme d'études universitaires. Elle ouvre son blogue en 2006 à titre de passe-temps, parce qu'elle cherche un moyen d'écriture plus régulier pour « raconter des histoires ». En effet, son père étant d'origine européenne, elle a hérité d'une manière de vivre qu'elle aime et qu'elle veut partager. Bien qu'elle consulte plusieurs blogues sur une base régulière, son implication dans la blogosphère demeure limitée.

Sophie est une acheteuse au jour le jour qui préfère les petites boutiques aux supermarchés. Son budget et ses goûts dominant ses critères de choix. Elle n'achète que les ingrédients de base (fruits, légumes), la viande et le poisson provenant de son père, qui est chasseur et pêcheur. Elle cuisine tous les jours parce qu'elle déteste manger du réchauffé. Par contre, elle n'aime pas accorder beaucoup de temps à chaque plat estimant que ses repas sont aussi bons que si elle y accordait une heure.

Elle a appris à cuisiner en autodidacte lorsqu'elle a pris un appartement. Son intérêt pour l'herboristerie l'avait déjà conduite à expérimenter une certaine chimie des aliments et, grâce à son père et à ses oncles, elle a appris à faire de nombreuses préparations élaborées

traditionnellement dans sa famille (fromage, alcool, marinades, charcuteries). Par conséquent, il est normal pour elle de prendre la peine de cuisiner, c'est-à-dire de partir de la base et de transformer soi-même les aliments. Cela lui offre l'autre avantage de garder un meilleur contrôle sur son alimentation en bannissant complètement les aliments transformés.

Sophie fait preuve d'un grand esprit de découverte en ce qui concerne la nourriture et ce, à tous les niveaux (ingrédients, recettes, techniques). En cuisine, elle expérimente constamment et improvise plutôt que de suivre une recette. Cela ne l'inquiète donc pas de rater un plat, même lorsqu'elle reçoit. C'est la convivialité qui compte. Bien qu'elle ait toujours cultivé le plaisir de la bonne chère, la nourriture demeure avant tout pour elle une chose simple qui doit la rassasier.

Sophie se préoccupe de sa santé et de son alimentation et en a une vision particulière. Elle trouve que la question nutritionnelle occupe trop de place et dénonce les aliments modifiés dans le seul but de les rendre plus santé. Elle n'hésite pas à critiquer et à remettre en cause les messages des nutritionnistes et préfère même se renseigner auprès de gens qui ne sont pas du milieu de la santé (ex. : journalistes) pour fonder sa propre opinion. Dans le même ordre d'idées, elle fait confiance à son instinct et à ses sensations pour contrôler son alimentation.

4.1.2 Martine : la cuisinière expérimentée pour qui la nourriture est synonyme de partage

Martine a 35 ans. Elle est célibataire et vit à Montréal. Elle possède un diplôme universitaire. Elle ouvre son blogue en 2005 afin de partager sa passion grandissante pour la cuisine, mais aussi pour sortir de sa coquille. Au fil des ans, elle établit un bon réseau d'amis avec lesquels elle entretient une communication soutenue, et son blogue connaît une popularité notable. Dans les périodes les plus actives, elle publie environ trois billets par semaine.

À la suite d'un événement important où elle a rencontré plusieurs blogueurs en personne, Martine s'est rendu compte à quel point elle avait besoin de contacts réels. Aussi, depuis quelques mois, elle a délaissé son blogue, lequel comblait autrefois ce désir d'entrer en

contact avec les gens. Pour ces raisons, plaisir et partage sont les concepts clés chez elle : manger est un plaisir surtout s'il est partagé (réceptions, repas collectifs, apporter des bouchées au bureau, etc.)

Martine semble avoir peu d'héritages culinaires familiaux. Elle note au passage quelques recettes à saveur plutôt « québécoises » qui revenaient souvent lorsqu'elle était jeune et qui sont davantage associées à des souvenirs. Ses deux parents, surtout sa mère, cuisinent par nécessité une cuisine plutôt traditionnelle dont les recettes sont identiques d'une fois à l'autre. Martine, elle, a pour mots d'ordre l'innovation et l'exploration. Elle dit franchement qu'elle n'aime pas faire les choses de manière ordinaire, qu'elle aime épater et rendre la « simplicité spectaculaire ». Elle dit aussi avoir son style propre, sa signature, qui dénote une certaine maturité de cuisinière. De plus, elle achète rarement des aliments transformés, à moins qu'ils soient très longs à préparer ou vraiment bons.

Martine considère qu'il est important de sensibiliser les gens au sujet de leur alimentation, mais que le grand volume d'information a peut-être des effets pervers chez certains. Par conséquent, elle préfère atteindre son équilibre alimentaire en écoutant son corps et ses envies et en prenant le temps de manger de bonnes choses plutôt que de se restreindre et de rationaliser sans cesse. Elle dit manger santé naturellement, bien qu'elle se demande s'il s'agit d'un conditionnement inconscient du discours santé ou uniquement de ses penchants naturels.

4.1.3 Charline : le rejet du confort culinaire ou toutes les raisons sont bonnes pour cuisiner et faire des découvertes gastronomiques

Charline a 28 ans, possède un diplôme universitaire et vit en appartement à Montréal avec son copain. Son blogue existe depuis le printemps 2007, et elle est très active depuis. En ce

moment, elle publie tous les deux jours¹⁵ afin de combler les attentes de son lectorat. Elle dit sentir une certaine « obligation » par rapport à lui, mais s'adonne à son loisir avec plaisir.

Pour Charline, cuisiner est une passion très forte dans laquelle elle investit temps et argent. Ainsi, elle préfère consacrer plus de budget à son épicerie qu'à un appartement plus grand parce que cuisiner la rend heureuse, lui permet de faire plaisir et de se nourrir.

Charline distingue sa cuisine quotidienne de sa cuisine d'expérimentation pour le blogue. La première est plus simple, rapide et improvisée parce que la seconde lui demande beaucoup d'énergie et de planification, même si c'est souvent à court terme. Elle inclut même des plages de cuisine dans son agenda pour s'assurer qu'elle aura le temps de cuisiner.

Au-delà du fait de manger, le plaisir de Charline se situe dans le processus, dans l'expérimentation et l'accord de saveurs inusitées : cuisiner atteint le statut d'activité artistique. De plus, elle n'aime pas le confort culinaire, en réaction à la cuisine familiale, et souhaite que son style évolue sans cesse.

Charline a commencé à cuisiner quand elle a emménagé dans son appartement et surtout lorsqu'elle a décidé de perdre du poids. Elle considère que toutes les occasions sont bonnes pour cuisiner, et elle doit donner de la nourriture ou la congeler pour éviter de la perdre ou de s'empiffrer. Au quotidien, son copain et elle préparent chacun leurs repas puisqu'ils ne partagent pas du tout les mêmes goûts culinaires. D'ailleurs, son entourage ne semble pas partager sa passion, bien qu'elle persiste à vouloir lui faire découvrir des mets et des ingrédients différents.

Pour ce qui est de l'alimentation, Charline se fie à l'expérience des autres. Bien qu'elle ne soit pas imperméable aux conseils nutritionnels, elle trouve que le surplus d'informations, surtout quand elles sont techniques, tue le plaisir, chose qu'elle ne veut surtout pas compromettre.

¹⁵ Il s'agit d'un bon rythme, compte tenu que les blogueuses doivent non seulement écrire et publier leur billet, mais tester les recettes avant de les mettre en ligne, et prendre des photos.

4.1.4 Nathalie : cuisiner et manger pour le plaisir et pour garder sa famille en santé

Nathalie a 35 ans. Elle vit en banlieue de Montréal avec son conjoint et ses deux enfants en bas âge. Elle a complété son diplôme d'études secondaires. Elle a ouvert son blogue au printemps 2007, durant son congé de maternité, et le considère principalement comme un livre de recettes virtuel. Par conséquent, elle exploite peu la dimension interactive du blogue, se contentant généralement d'éditer ses billets et ou de naviguer sur Internet pour trouver des recettes et de l'information nutritionnelle.

Nathalie a commencé à cuisiner au début de sa relation avec son conjoint, pour l'impressionner, et afin qu'il ne se rende pas compte qu'elle ne savait pas cuisiner. Lorsqu'elle a le temps de faire le marché, elle feuillette l'ensemble des circulaires et fait la tournée des épiceries. Elle fait parfois une liste, selon les recettes qu'elle a prévu essayer durant la semaine. En général, Nathalie n'a pas le temps : elle cherche alors une recette sur Internet durant l'heure du dîner et s'arrête à l'épicerie à la fin de la journée pour acheter ce qui lui manque. Puisque son conjoint chasse et pêche, elle achète principalement des aliments de base.

Chaque jour, Nathalie passe beaucoup de temps à cuisiner (minimalement une heure, ou une heure et demie). Pour elle, c'est un véritable plaisir et un moment privilégié pour relaxer et être « dans sa bulle ». Elle cuisine tous les jours et fait relâche la fin de semaine. Lorsqu'elle en a l'occasion, elle préfère manger seule parce que cela lui permet d'apprécier pleinement son repas.

Nathalie a une routine quotidienne : elle fait manger ses enfants plus tôt et elle soupe avec son conjoint quand il arrive du travail. Elle adapte sa cuisine à sa famille, mais elle ne se prive pas d'expérimenter pour autant ; elle essaie une nouvelle recette presque tous les soirs.

Pour Nathalie, manger est synonyme de plaisir et de santé. Pour elle, il est important de bien « partir » ses enfants dans la vie. C'est pourquoi elle consulte beaucoup de sites web sur l'alimentation et la nutrition et reste toujours vigilante lorsqu'elle achète des denrées. Elle trouve que la population n'est pas assez informée au sujet de l'alimentation.

4.2. Le blogue

Nous allons procéder à une analyse descriptive transversale des entrevues pour chacune des dimensions regroupées en cinq sections : le blogue, la description de base, le stress potentiel, les fonctions de l'alimentation et les questions générales. La première section sur le blogue s'impose comme entrée en matière puisqu'il s'agit du principal critère de sélection des femmes que nous avons interviewées.

4.2.1 Habitudes par rapport au blogue

Martine a ouvert son blogue en 2005, et les autres femmes vers le milieu de l'année 2006. Leur motivation vient surtout d'un grand intérêt pour la cuisine. Il y a quelques années, Sophie s'est lancée dans l'aventure avec un premier blogue dans lequel elle écrit quand le cœur lui en dit. Par la suite, elle a ouvert un blogue culinaire pour écrire plus régulièrement, et elle a choisi la cuisine, sujet qui l'intéresse le plus. Martine et Nathalie ont commencé en fréquentant des forums dans la section « Cuisine », et Charline, en naviguant sur Internet pour trouver des recettes. De fil en aiguille, elles ont découvert les blogues et ont décidé d'ouvrir les leurs.

Ces femmes passent généralement de périodes de publication actives à d'autres plus calmes. Sophie a cessé d'écrire récemment parce que des membres de sa famille ont découvert son blogue, malgré son pseudonyme et, bien que ce blogue soit public, cela l'a bloquée. Après ses essais quotidiens, Nathalie prépare ses billets et en publie plusieurs d'un coup. Martine a

délaissé son blogue depuis avril dernier, mais elle écrivait tous les deux jours, comme Charline.

4.2.2 Habitudes des femmes sur les autres blogues

Toutes les femmes interrogées « consomment » beaucoup de blogues. Qu'elles laissent ou non des commentaires, ils sont des sources d'inspiration, de recettes, de photos alléchantes et d'anecdotes qui débordent le cadre de la cuisine : « Je préfère quand y a quelque chose à côté, quand la personne me parle un peu d'sa vie... » (Sophie). Elles aiment aussi l'aspect interactif, le réseau social et les amitiés qui s'instaurent. Nathalie est la seule blogueuse dont l'activité semble essentiellement dirigée vers la recherche de recettes. Sophie n'est pas très active non plus dans sa recherche de contacts, mais son intérêt va plus loin. Martine et Charline demeurent donc les deux blogueuses les plus actives sur toutes les dimensions.

4.2.3 Rôle du blogue

Pour Sophie, le blogue est à la fois un passe-temps et un moyen d'acquérir une expérience d'écriture puisqu'elle désire s'orienter vers une carrière où la rédaction est essentielle. Son blogue est une sorte de banc d'essai pour apprendre à écrire des textes efficaces en plus d'un moyen de partager sa manière de vivre, qu'elle aime beaucoup.

En ouvrant son blogue, Martine a voulu communiquer sa passion pour la cuisine et avait « envie que les gens connaissent un peu qui je suis autrement que par des commentaires que je laisse ou des conversations sur les forums ». C'était « peut-être un moyen pour moi de sortir de ma coquille » et de créer des liens avec les autres : « Comme je te disais, j'étais quelqu'un d'un peu renfermée. » Rapidement, le blogue a pris beaucoup de place dans sa vie, elle s'est beaucoup impliquée dans la communauté et s'est fait de nombreux amis. En 2007, après un événement significatif, Martine a réalisé l'importance des contacts humains et

délaissé progressivement le blogue, qui comblait au départ cette lacune. Du coup, elle trouve aujourd'hui que le blogue a un aspect impersonnel et que la pratique intensive de la cuisine peut devenir une activité qui isole. Elle lui a apporté le contraire de ce qu'elle recherchait.

Le blogue était un livre de recettes et un passe-temps pour Charline, jusqu'au jour où elle a constaté qu'elle avait une sorte de « fan club ». Cela l'a beaucoup motivée : « On sent une petite obligation par rapport aux fans, mais en même temps c'est parce que j'aime ça. » Le blogue est aussi une sorte de journal où elle raconte des histoires, se confie, socialise et partage sa passion : « Parce que si on le met en ligne, quelque part c'est qu'on veut le faire partager aux autres [...] Puis c'est une manière de faire goûter virtuellement ce que tu fais aux autres. » Pour elle, la blogosphère offre des possibilités infinies de nourrir sa créativité, son besoin de défi, et lui permet de se dépasser sur le plan culinaire.

4.3 Description de base

Cette vaste section couvre l'ensemble des pratiques culinaires des blogueuses au quotidien et lors de pratiques festives, en passant par l'approvisionnement, les apprentissages et la perception du statut de quelqu'un qui fait la cuisine.

4.3.1 Approvisionnement

Sophie, Martine et Charline fréquentent surtout des épiceries ethniques, des marchés et des fruiteries, bien qu'elles aillent parfois dans une grande bannière (Super C, Metro, etc.) pour faire une épicerie plus substantielle. Elles adorent les découvertes culinaires, ce qui peut les mener au bout de la ville pour trouver un ingrédient rare. Nathalie n'a pas accès à toutes ces petites boutiques en banlieue de Montréal.

Nos quatre collaboratrices sont des acheteuses au jour le jour parce qu'elles planifient rarement leur menu. « J pense que j peux aller à l'épicerie au moins cinq fois par semaine », dit Charline, « à chaque fois que j'y vais soit que j'oublie des choses ou [...] il me vient une recette en tête, [...] mais là j'veux la faire demain. » Lorsqu'elle le peut, Nathalie fait la tournée des épiceries le dimanche avec la liste des aubaines, et elle fréquente également une fruiterie. Sinon, elle trouve une recette pendant l'heure du dîner et s'arrête acheter ce qu'il lui faut après le travail. Pour Martine et Sophie, l'approche est plus impressionniste : « J'suis plus du genre, quand je reviens de travailler, à avoir le goût de quelque chose, ou bien j'sais pas trop quoi me faire puis j'arrête soit à [...], soit à d'autres endroits dans le coin, puis c'est sur le moment là » (Martine).

[Sophie] : comme je te dis, je cuisine à chaque jour. Donc si je suis là, j'me dis que je vais me faire un truc avec des aubergines, [...] je sors et je vais m'acheter des aubergines. [...] Ou des fois j'me balade ou je décide d'aller au centre-ville ou dans l'Est me promener, puis là j'vois une épicerie et j'me dis : ah oui tiens! Je vais acheter des poivrons pour ce soir [...] j'achète trois ou quatre poivrons, je les mets dans mon sac à main.

Le critère de choix numéro un demeure le prix, bien que les blogueuses n'hésitent pas à déboursier plus pour un ingrédient qu'elles veulent essayer à tout prix. Acheter les produits de la saison autant pour la fraîcheur, le goût que le prix des fruits et légumes semble aussi assez important.

Manger biologique ne les préoccupe pas beaucoup : Sophie et Charline achètent bio lorsqu'elles en ont les moyens, alors que Martine et Nathalie ne sont pas convaincues, en particulier cette dernière qui croit que les aliments biologiques ne sont pas différents des autres et qu'il ne s'agit que d'une question d'étiquetage. Charline et Nathalie se préoccupent du contexte de production ou de la provenance des aliments. La première aime acheter directement du producteur parce qu'il y a une étape de moins entre le champ et l'assiette, et elle trouve cela rassurant : « [Le producteur] lui accorde de l'importance, puis ça le rend plus spécial, on dirait. » La seconde s'inquiète particulièrement des produits provenant de la Chine en raison des risques pour la santé.

Contrairement à ce qu'on aurait pu imaginer en raison de la popularité croissante du sujet, les femmes ne manifestent pas de souci environnemental, non pas par ignorance, mais parce que d'autres critères ont priorité dans leurs achats : « Au niveau des pays, je devrais. Je le sais en plus, mais souvent j'achète des trucs qui viennent d'ailleurs. On dirait que le goût d'acheter le produit, [...] justement un fruit que je veux goûter qui vient de loin, va l'emporter sur ces considérations-là » (Charline). Sophie essaie tout de même d'acheter ses denrées le moins emballées possible.

Pour terminer, mentionnons que les femmes n'achètent généralement que des aliments de base, c'est-à-dire des aliments non transformés : fruits, légumes, viande, poisson, produits laitiers. La plupart d'entre elles font leur propre yogourt, parfois du fromage et du pain. Quand elles le peuvent, elles cultivent des fines herbes sur leur balcon ou font un jardin.

4.3.2 Planification par rapport à improvisation

La notion de bricolage se traduit ici par les concepts de planification et d'improvisation : les femmes ont-elles des habitudes bien établies quant à leurs pratiques culinaires et d'approvisionnement, ou manifestent-elles de la souplesse ? D'entrée de jeu, nous constatons que les frontières entre les deux catégories sont floues parce que les blogueuses planifient souvent à très court terme.

Comme nous l'avons dit, ces femmes achètent au jour le jour. De temps à autre, Sophie et Nathalie traversent des « phases » où elles prévoient leur menu pour toute la semaine, mais cela ne dure pas longtemps. Dans le meilleur des cas, elles planifient leurs protéines et achètent une bonne quantité de fruits et de légumes avec lesquels elles improvisent.

En outre, les blogueuses planifient lorsqu'elles ont une idée précise de recette qu'elles veulent réaliser, souvent pour leur blogue, ou parce qu'elles reçoivent ou apportent un plat chez quelqu'un. Dans ces cas : « J'ai une liste puis il faut que j'oublie rien. [...] Je m'y mets

assez tôt avant si je reçois pour le souper. C'est très calculé » (Martine). Charline, elle, a adopté une méthode particulière pour s'assurer d'avoir le temps de tester les recettes pour son blogue : « Ce que je veux faire, ça je le planifie, je l'écris. Je me fais même un horaire : "quand est-ce que je vais avoir le temps de le faire cette semaine ?" [...]. »

D'une manière moins officielle, la plupart des femmes font des listes de recettes et de techniques qu'elles veulent expérimenter plus tard. Par exemple, Nathalie prépare des dossiers sur les techniques de fabrication de la saucisse ou des pâtes et s'équipe graduellement en prévision de ses expériences. De plus, elles font toutes des préparations à long terme comme de la pâte à tarte, des conserves ou des confitures. Au quotidien, il leur arrive de préparer des repas qu'elles congèlent pour les manger durant la semaine lorsqu'elles savent qu'elles n'auront pas le temps de cuisiner ou parce que la portion est trop grosse. Au jour le jour, Nathalie est peut-être celle qui fait le plus de planification, bien qu'à court terme, allant jusqu'à cuisiner jusqu'à minuit en vue du lendemain et, au travail, à consacrer la pause de midi à la recherche de recettes.

Il reste que l'improvisation est au cœur des pratiques culinaires de toutes les femmes : elles suivent rarement les recettes ou les inventent de toutes pièces, elles effectuent des modifications et y vont par essai et erreur. Elles sont aventureuses et spontanées. Nathalie essaie une recette nouvelle presque tous les jours mais demeure plus prudente que les autres. Elle évite les associations de goûts qui pourraient être étranges et improvise surtout lorsqu'il lui manque un ingrédient – ce que les autres font aussi –, ou pour passer des restes.

Pour terminer, Sophie a soulevé la question de l'authenticité culinaire que nous mettons en liaison avec celle de l'improvisation. Pour elle, « tout est un mélange de ce qui s'est passé avant ». Il est donc insensé de parler de cuisine française ou de cuisine italienne typique, et surtout de se restreindre à n'utiliser le gingembre que dans la cuisine asiatique. Charline et Martine abondent dans le même sens parce qu'elles n'aiment pas se confiner à un style, mais Nathalie dans une moindre mesure : « Je mélange pas vraiment. [À] un moment donné on a fait des sushis puis je suis vraiment allée chercher une soupe asiatique. Je suis restée dans le même genre de cuisine, de saveurs, pour accompagner le plat. Mais... j'ai pas mélangé. »

D'autre part, les blogueuses définissent l'authenticité culinaire comme une sorte de signature, comme le fait de préparer une cuisine qui leur ressemble ; en somme, comme un marqueur identitaire. La cuisine se trouve ainsi associée à des traits de caractère (originalité, simplicité, etc.) plutôt qu'à de grands principes culinaires. Martine ajoute à ce sujet, en parlant de la cuisine d'une amie :

Je crois qu'il y a une essence. Peut-être pas... c'est pas figé. Sa cuisine est vivante, tout ça, mais c'est très authentique, ça lui ressemble, ça reste fidèle à ses racines. Donc, pour moi il y a quelque chose qui est authentique, et elle respecte ça en même temps qu'elle ouvre sur différents horizons.

4.3.3 Faire la cuisine au quotidien : cadrage significatif

Cette section vise à décrire les pratiques culinaires des femmes au quotidien.

4.3.3.1 Cuisiner : seule ou avec de l'aide?

Soulignons d'entrée de jeu que deux des femmes interrogées sont célibataires, le conjoint de Nathalie rentre tard du travail, et Charline et son copain ont des goûts tellement différents que chacun cuisine son repas durant la semaine. Toutes les femmes cuisinent seules en tout temps et préfèrent cela. Elles évoquent surtout le désir de contrôler entièrement le processus et de n'être bousculées par personne. Cuisiner est aussi un moment de réflexion et de détente pour soi : « T'as l'aspect de plaisir, de joie, d'expérience, d'aventure, mais t'as aussi le fait que t'es en train de faire quelque chose de A à Z pour toi. T'as le côté méditatif, mais t'as aussi le côté je préfère le faire moi-même. » Seule Martine est prête à déléguer quelques tâches lorsqu'elle reçoit ou à réunir des gens pour faire de longues préparations (ex.: conserves, confitures), parce que sinon « j viens que j trouve ça trop isolant. »

4.3.3.2 Fréquence de la pratique de la cuisine

Bien que les quatre femmes cuisinent beaucoup, elles le font de manière plus ou moins régulière au quotidien :

Ça dépend des périodes. J'ai un boulot qui me demande beaucoup de temps, donc y a des fois où j'ai moins le temps de cuisiner, puis c'est correct aussi. Je peux me faire des repas congelés la fin de semaine parce que je sais que la semaine je vais être dans le jus, mais sinon si je cuisine ça va plus être la fin de semaine. Puis la semaine, c'est plus simple (Martine).

Charline dit qu'elle cuisine régulièrement, mais « on dirait que je sépare vraiment [...] mes choses en deux cuisines, [...] comme la cuisine que je fais pour tester des choses, pour mon blogue, pour vraiment expérimenter. Puis la cuisine de tous les jours qui est moins excitante. » En effet, comme elle cuisine tous les deux jours pour son blogue, elle se contente de choses simples le reste du temps : « J'en fais déjà tellement que si je mettais... Ben moi c'est tout ou rien donc si je commence à élaborer sur tous mes mets, je pense que je passerais la journée là-dessus. »

Sophie cuisine tous les jours puisqu'elle déteste manger du réchauffé. Par contre, Nathalie accorde beaucoup de temps aux repas en semaine, mais fait relâche la fin de semaine :

Ça fait drôle à dire, mais la fin de semaine, on va aller manger au resto, on va aller faire nos commissions, on va faire de quoi plus sur le pouce, plus vite. On va sortir le charcoal, le barbecue, puis on va se faire des steaks. De quoi de bien ordinaire. [...] Pendant que je cuisine, je passe moins de temps avec mes enfants tandis que la fin de semaine on est tous en vacances, donc c'est vraiment ensemble.

4.3.3.3 Temps alloué à la pratique et à la réflexion sur la cuisine

Malgré leur passion pour la cuisine, les blogueuses n'aiment pas passer beaucoup de temps à cuisiner au quotidien, sauf Nathalie qui peut y consacrer facilement une heure à une heure et demie. Elle dit ne pas avoir le choix : « C'est ça ou tu manges du vite-fait. » Elle admet tout de même qu'elle pourrait toujours faire cuire un steak avec des pommes de terre et des légumes, mais qu'une heure passe vite et que de toute façon c'est son moment pour relaxer. On sait déjà qu'il lui arrive de cuisiner très tard pour amorcer le souper du lendemain.

Pour les autres blogueuses, une demi-heure est largement suffisante au quotidien et donne un résultat aussi bon et créatif que si elles y avaient consacré une heure et demie.

Mais dans la nourriture quotidienne [...] je me fais vite un lunch comme ça, j'aime ça que ça me prenne le moins de temps possible (Charline).

Comme je te dis, je vais revenir du travail puis penser à ce que j'ai envie de manger [...] je vais prendre ce qui me plaît en passant puis le faire ici. Ça va me prendre une demi-heure. Je passerai pas une heure et demie le soir à me faire à souper. Ça c'est sûr. Pas dans la semaine (Martine).

Moi j'aime ça tout dans la même casserole, puis c'est prêt genre une demi-heure après (Sophie).

Par contre, lorsqu'on parle de recettes pour le blogue, de desserts ou de réceptions, les quatre femmes peuvent passer des heures aux fourneaux. « Puis si je passe beaucoup de temps en cuisine, ça va être parce que j'ai eu une idée que je trouve... que j'ai tellement envie de faire, mais que je veux réussir. Là je peux passer tout un après-midi à cuisiner » (Martine).

Si elles consacrent peu de temps à cuisiner au quotidien, les femmes passent en contrepartie beaucoup de temps à y penser : « Dans une journée, où on est éveillé environ 16 heures, bon ben j'y pense environ 12 heures par jour, à la bouffe », admet Sophie. Dès leur lever, dans leurs moments libres ou en se rendant au travail, elles mijotent constamment des idées recettes. Martine conserve toujours sur elle un carnet dans lequel elle note ses idées, et Nathalie s'endort avec ses livres de recettes à son chevet.

4.3.3.4 Ambiance et état d'esprit

La pratique de la cuisine constitue un moment privilégié de relaxation et de réflexion pour chacune des femmes : elles repensent à leur journée ou analysent ce qu'elles sont en train de faire. Trois d'entre elles écoutent de la musique, un film ou le bulletin de nouvelles en cuisinant. Nathalie écoute une émission de télévision un soir par semaine, et parfois ses enfants viennent lui demander des choses. Sinon : « J'aime ça être dans ma bulle. Souvent je relaxe aussi, c'est comme... mon environnement, ma bulle. »

Le déroulement du repas est particulier puisqu'elles mangent presque toujours seules, ce qui semble affecter Sophie et Martine. Sophie : « En général je vais me mettre là (dans le salon) avec mon assiette, ma fourchette, mon couteau, avec un verre de vin, ou là-bas à la table avec mon ordinateur parce qu'en général j'ai besoin d'avoir quelque chose à regarder. Juste rien, seule, je suis pas capable. » Il en va de même pour Martine depuis qu'elle vit seule :

Ç'a été dur au début, quand j'étais plus avec mon conjoint, de pas me changer les idées parce que tu manges seule à table, puis c'est plate. Donc, j'allais lire, être sur mon ordinateur. Faire tout le temps autre chose pour que le temps passe. [...] Puis à un moment donné, [...] je pense que j'ai eu une conversation avec quelqu'un ou j'ai lu quelque chose quelque part qui disait que c'était bien important à chaque repas de prendre son temps, puis d'en faire une activité en soi. [...] Je me suis vraiment appliquée à faire ça. [...] Je me suis dit à un moment donné, je veux prendre le temps de me faire un bon souper, de me dire c'est pour moi que je fais ça. Puis je veux pas m'enlever ça parce que je suis seule dans le moment.

Charline ne mange pas toujours en même temps que son copain, ni la même chose, parce qu'ils ont des goûts complètement différents. Néanmoins, elle dit : « J'aime manger avec des gens quand c'est un repas important, justement sur lequel on a mis du temps, mais pour mon quotidien, ça ne me dérange pas de manger toute seule. Ma petite création dans mon petit bol me satisfait ! ». Pour Nathalie, manger seule est le summum parce qu'elle peut pleinement savourer son repas sans se faire déranger par des « Maman » et des « Chérie ».

4.3.3.5 Habitudes, routines et règles

Chez les femmes interrogées, le rythme quotidien manque de régularité : leurs pratiques sont plutôt éclatées, à l'image de leur cuisine, raison pour laquelle il est difficile de généraliser dans cette sous-dimension. De plus, le fait que Nathalie ait des enfants, que deux femmes vivent seules et que Charline cuisine beaucoup pour son blogue ont une certaine incidence sur leurs habitudes.

D'abord, les impératifs liés au travail et au temps disponible semblent être les facteurs qui influencent le plus leurs pratiques. Sophie a un horaire de travail particulier et en est venue à manger quatre repas par jour au lieu de grignoter sans arrêt. De plus, elle peut manger un steak au déjeuner et des crêpes le soir si c'est ce dont elle en a envie. Comme elle déteste manger du réchauffé, une habitude familiale de jeunesse, elle cuisine tous les jours. Chez les autres femmes, le modèle alimentaire est plus fixe quant au nombre de repas et aux aliments consommés, le déjeuner étant un repas où tout le monde semble manger la même chose de jour en jour. Martine et Charline cuisinent la plupart du temps, mais lorsqu'elles travaillent beaucoup, elles décongèlent un plat ou cuisinent quelque chose de rapide. Charline mange lorsqu'elle a faim et qu'il est à peu près l'heure du repas, qu'elle soit seule ou non, à table, sur son perron, ou chez sa sœur. Comme elle ne mange pas nécessairement avec son copain la semaine, ils prévoient des repas ensemble à l'occasion. Chez Nathalie, l'organisation est particulière à cause des enfants : ces derniers mangent en arrivant de la garderie le souper qu'elle a cuisiné la veille, puis Nathalie mange avec son conjoint le repas du jour quand celui-ci rentre du travail. Elle prend aussi congé la fin de semaine mais tient mordicus à l'omelette aux légumes prise en famille le dimanche matin.

4.3.4 Les apprentissages

Cette section couvre certaines des sous-dimensions les plus cruciales pour voir évoluer les pratiques des femmes.

4.3.4.1 Contexte d'apprentissage de la cuisine et émergence de l'intérêt

Les femmes interrogées n'ont pas appris à cuisiner avec leur mère. La plupart de ces dernières cuisinent bien, mais aucune n'en a fait une passion. Elles préparent toujours les mêmes plats, apprêtés de la même manière : « Oui, elle cuisine bien, mais elle fait rien qui sort, j'dirais du terroir québécois. Elle a tous les livres du Cercle des fermières puis elle fait toutes ces recettes-là, mais c'est super bon par contre ce qu'elle fait. C'est excellent, mais elle est pas trop aventureuse culinairement. » Malgré tout, Charline a souvent aidé sa mère :

Moi je fouettais les œufs [...], je faisais les tâches de base comme ça. Tenir la mixette pendant que ça mélange. Puis... on dirait en même temps, t'as un contact avec ta mère pendant que tu fais ça, ce qui fait que ça laisse automatiquement des bons souvenirs. On dirait que j'ai accroché à ça puis que ça m'a donné le goût de continuer à cuisiner.

Le souvenir des réunions familiales (ex. : Noël chez sa grand-mère) et le fait que toutes les femmes de sa famille cuisinent l'ont aussi stimulée. Il y a trois ans, c'est la volonté de perdre du poids qui l'a incitée à cuisiner davantage. De son côté, Martine a un parcours particulier. Elle se souvient d'avoir découpé des galettes avec un verre, mais c'est surtout à l'âge de douze ans qu'elle a commencé à cuisiner, quand ses parents ont fait un horaire pour responsabiliser leurs enfants et que chacun devait cuisiner un soir par semaine. Quant à Sophie, elle a baigné dans les traditions culinaires de son père et de ses oncles, traditions qu'elle essaie de maintenir. Nathalie et Martine gardent également des souvenirs très positifs de la cuisine de leur père, plus occasionnelle, mais selon elles meilleure ou plus aventureuse : « Quand papa met sa touche, c'est toujours meilleur » de dire Nathalie. Cette dernière, qui n'aimait pas du tout cuisiner, a changé d'avis à vingt-cinq ans lorsqu'elle a rencontré son

amoureux : « Je me suis mise à vouloir l'impressionner, je pense ! Là je suis pas pour y faire juste des œufs brouillés ! Faut que j'apprenne autre chose. [...] C'est là je me suis mise à fouiller dans les recettes, puis [...] à découvrir que finalement j'aimais ça. »

Autrement, les femmes ont commencé à cuisiner quand elles se sont installées dans leur appartement. Obligées de se débrouiller, elles pouvaient enfin décider ce qu'elles voulaient manger et voir, au contact d'un copain ou d'un colocataire, qu'il existait d'autres façons de manger. « Puis, l'intérêt se développe au fur et à mesure. Ça devient quelque chose qu'on a envie de faire et de développer plus », dit Martine. Pour Sophie, c'est aussi « d'abord et avant tout pour avoir quelque chose de bon à manger qu'on apprend à cuisiner ».

4.3.4.2 Héritages culinaires et ruptures

D'entrée de jeu, on remarque que les ruptures sont plus nombreuses que les héritages familiaux qui se limitent la plupart du temps à quelques recettes et des souvenirs. On peut même dire que, globalement, les quatre femmes se sont affranchies de la cuisine familiale qu'elles ont connue plus jeunes, et ce, pour plusieurs raisons.

Premièrement, les blogueuses adorent expérimenter et faire des découvertes gastronomiques, et la cuisine familiale ne cadre pas du tout avec leur style. Celle-ci est décrite comme une cuisine québécoise où le pâté chinois, le macaroni, le pâté au poulet, le pain de viande et les plats mijotés étaient chose courante. C'étaient des « gros plats réconfortants d'hiver, mais toute l'année », comme le dit Charline. Deuxièmement, le passage à l'appartement a engendré un brassage d'habitudes et d'influences qui a mené à l'évolution du goût des blogueuses et à l'élaboration d'un style tout à fait personnel. Pour Nathalie, c'est la rencontre avec son conjoint qui l'a sensibilisée à une nourriture plus santé et à l'intégration de nouveaux aliments : « Avant, c'était steak, bœuf, steak. [...] Maintenant, on a éliminé le bœuf de notre vie ». En effet, son conjoint chasse, et elle dit qu'ils évitent la viande rouge ce qui nous semble contradictoire a priori puisque les viandes de gibier sont souvent des viandes rouges. Troisièmement, Charline et Nathalie attribuent aussi l'évolution de leurs pratiques

alimentaires au fait que le public est mieux informé sur l'importance de manger sainement aujourd'hui.

Charline et Martine ont littéralement tourné le dos à la cuisine familiale et semblent vivre leur passion comme une émancipation. Leurs familles, en particulier celle de Charline, se montrent peu ouvertes aux cuisines étrangères et aux recettes moins traditionnelles : « Ils sont encore à manger de la tourtière. » En effet, sa mère cuisine comme sa grand-mère et n'innove pas. De plus, « y avait pas beaucoup de légumes parce que les hommes de la famille ne mangent pas de légumes. [...] C'était très viande [...]. Finalement, tu te retrouves à manger comme un bûcheron. » La saturation de cette cuisine, le manque d'ouverture de sa famille face à la diversité culinaire, le stress d'être soumise à l'obligation de terminer son assiette – et donc souvent de manger trop – et le désir de manger plus raffiné à l'occasion, ont fait que dès que Charline a quitté la maison, elle a beaucoup changé ses habitudes alimentaires jusqu'à devenir végétarienne pendant quelque temps. Sa position face à sa famille semble pourtant ambiguë. La blogueuse explique : « parce que de la même façon qu'à l'adolescence souvent on veut se détacher de ce qu'on a vécu jusque-là en vivant le contraire, puis en tombant dans autre chose, puis dans les extrêmes, on dirait que j'ai vraiment voulu faire une coupure avec cette partie-là. » Malgré tout, elle dit avoir développé un goût pour la cuisine à cause des femmes de sa famille, mais elle n'a conservé, comme elles, qu'un goût prononcé pour le sucré.

Martine est également lassée de la cuisine familiale :

Des fois je trouve que, plus aujourd'hui qu'avant, c'est plus conscient aujourd'hui qu'ils innovent pas, qu'ils changent pas beaucoup. Ils font toujours les mêmes choses. [...] C'est vraiment des bonnes choses, mais c'est tout le temps les mêmes qui reviennent. Puis dans un sens, c'est réconfortant de se retrouver là-dedans, de retourner puis de manger ces choses-là. Mais peut-être que mon excès... pour moi de faire des choses nouvelles, de trouver des nouvelles associations, ç'a été comme un genre d'affranchissement par rapport à ça qui était toujours comme trop la même chose.

Ainsi, lorsqu'on lui parle d'héritages culinaires, Martine évoque plutôt le côté méthodique et organisé de sa mère et le côté aventurier et spontané de son père.

Pour terminer, Sophie est la seule qui ait hérité d'une solide tradition culinaire, de « quelque chose dans l'air de la famille » qui se transmet de bouche à oreille et qu'elle souhaite perpétuer. Ainsi, elle cuisine en partant de la base, comme son père, et connaît de nombreux tours de main qu'il lui a transmis. Au fil des ans, elle a aussi beaucoup appris de manière autodidacte pour élargir son horizon culinaire et introduire plus de variété, de spontanéité et d'originalité dans sa cuisine. Elle explique cela par le fait qu'elle a plus de temps que ses parents. Enfin, elle a conservé les préoccupations santé qu'ils lui ont inculquées : « Je pense que si tu es élevée à toujours penser d'une manière, disons ta santé globale, à faire attention à ton système, c'est quelque chose que tu transportes après dans ta vie adulte [...] ». »

4.3.4.3 L'émergence d'un mangeur autonome

La situation décrite nous conduit à constater l'émergence d'un mangeur autonome dont les pratiques ne s'inscrivent pas en continuité avec des apprentissages alimentaires et culinaires acquis au sein de la famille. Ce mangeur est-il laissé à lui-même pour autant et perdu devant les choix qu'il doit faire ? Dans le cas de nos collaboratrices, nous ne le croyons pas. Comme le dit Sophie : « C'est à force de voir qu'il y a une autre manière de manger que tu finis par dire, moi, c'est ça que je veux adopter. » Mues aussi par divers facteurs (désir de découverte, de manger santé, influence de certaines personnes, etc.) et, au fil de leurs apprentissages autodidactes et de leurs expériences, elles ont formé leur propre goût. Aussi, l'ensemble des ruptures et le développement d'un style personnel nous semblent de bons indicateurs de l'émergence d'un mangeur autonome.

Étonnamment, Martine est la seule qui pense avoir trouvé son style et pouvoir qualifier sa cuisine, une cuisine qui lui ressemble, seule qualité unanimement admise par les blogueuses. Nathalie comprend moins bien la question. Elle dit manger comme elle l'entend, qu'elle a sûrement trouvé sa façon de manger : « Elle est plutôt comme moi, comme mes humeurs finalement. » Pour Sophie et Charline, il est clair que leur style n'est pas fixé : « Est-ce que je m'en vais vraiment vers quelque chose, est-ce qu'il y a un point de confluence ? Je pense pas.

J'ai pas trouvé mon style, mais peut-être que mon style c'est de ne pas en avoir » (Sophie). Le désir de Charline de ne pas s'« encadrer de règles, de conventions » et de ne pas refaire ad nauseam les mêmes plats comme sa mère est si fort qu'elle rejette tout confort culinaire. Par conséquent, elle recherche constamment la nouveauté et veut que sa cuisine soit ouverte à toutes les influences : « C'est comme un gros melting pot, je suis assez contente que ce soit ça pour l'instant. Puis j'essaie pas de la pousser dans aucune direction. » Sophie abonde dans le même sens en disant ne pas avoir de « trademark » (d'étiquette) et en qualifiant sa cuisine de schizophrénique, même si elle admet être attirée vers les mets asiatiques et un style de simplicité. Bien qu'elle ait hérité d'une façon de concevoir son alimentation, elle croit qu'il s'agit surtout d'un choix, que son désir d'explorer est dû à une curiosité personnelle : « Je suis pas limitée avec, justement, ce avec quoi j'ai grandi. »

4.3.4.4 Le rapport aux aliments transformés

Nos collaboratrices entretiennent un rapport quelque peu trouble aux aliments transformés qui les conduit à éviter le plus possible d'en acheter, sauf dans des cas exceptionnels.

Tout d'abord, les femmes ne consomment pas d'aliments transformés (ou de mets préparés) parce que la nourriture maison est meilleure et qu'elles retirent satisfaction et fierté à réussir une recette. De plus, il est hors de question d'acheter des aliments comme de la confiture ou de la pâte à pizza. Comme le dit Nathalie : « On n'en achète pas, ça c'est sûr ! C'est tellement facile [à préparer]. » Néanmoins, elle cède à l'occasion :

C'est rare. C'est plutôt moi qui fais les dépannages. Quand je fais de quoi, j'en mets à congeler. Je dis pas que ça n'arrive pas, parce que mes enfants, c'est le Kraft Dinner l'autre fois qu'ils m'ont demandé. Il faut quand même que je leur fasse plaisir, mais ça, c'est les dîners de fin de semaine.

Ensuite, la principale raison de bannir les aliments transformés est le désir de contrôle, surtout sur sa santé : en cuisinant, les femmes savent exactement ce qu'elles mangent et peuvent couper les « mauvais » ingrédients (gras trans, sucre, etc.). « C'est aussi la fierté de

vraiment connaître ce que je suis en train de manger, puis de savoir que c'est juste des "vrais" aliments, des "vrais" produits. Puis que je suis pas obligée de commencer à lire la liste des ingrédients. » En effet, Sophie préfère se priver de cretons, par exemple, si elle doit les acheter faute de temps pour les préparer, et elle ne fait pas d'exception, contrairement à Martine qui en achète certains qui sont très bons ou trop longs à préparer (ex. : terrines). « Comme je dis, pas de produits préparés, et puis même je mangerai pas un yaourt s'il y a de l'aspartame ou de la saccharose dedans ou de la gélatine. » Elle déplore :

On est complètement en train de modifier souvent les choses juste pour les faire plus santé, mais dans un sens... Je suis pour la modification, mais ça dépend aussi pourquoi elle est faite et à quel prix. Dans le sens, est-ce que c'est encore de la bouffe ou c'est des « produits ». Des « choses », là, des « substances ».

Par ailleurs, elle est convaincue de n'être jamais malade parce qu'elle ne mange pas d'aliments transformés.

4.3.4.5 La place de la nouveauté au quotidien et les sources d'inspiration

Sans exception, les femmes incluent la nouveauté au quotidien le plus souvent possible. Sophie, Martine et Charline modifient presque toujours les recettes ou les inventent. Elles affichent une personnalité curieuse et elles explorent beaucoup autant en cuisine que dans le processus de recherche qui précède : « Ça, c'est le fun aussi. Ça allonge [le plaisir]. » En effet, Charline est l'exemple le plus extrême : « Je voudrais que chaque chose que je cuisine soit quelque chose de nouveau. » C'est pourquoi elle rejette le confort culinaire, les recettes trop communes qui manquent de défi et dont elle sait déjà à quoi s'attendre : « On dirait qu'il faut que je sorte de cette zone-là [de confort]. Il faut que j'ajoute quelque chose de bizarre, [sinon] je suis pas capable. J'aime ça un peu choquer mes papilles [...]. » Sans être accro à ce point, Martine aussi veut toujours mettre une touche originale, donner « une petite twist » aux recettes et surtout ne pas être « ordinaire » :

Ça m'énerve de commencer une recette puis de me dire, bon, ok, je vais faire... je sais pas... [...] quand on parlait, tu me disais, les repas asiatiques. Gingembre, sésame. Ah ça m'énerve ! Parce que je veux pas... C'est sûr que c'est bon, mais on dirait que c'est pas... y a rien d'innovateur, y a rien qui est nouveau.

Le cas de Nathalie est un peu différent. La nouveauté est intégrée chaque soir, mais uniquement pour ce qui est des recettes, qu'elle n'invente jamais. Ses choix sont prudents et demeurent dans des associations de goûts sûres et plus classiques. Contrairement aux autres qui improvisent abondamment et se laissent inspirer, Nathalie modifie surtout les recettes lorsqu'il lui manque un ingrédient, ou pour les améliorer. Bien qu'elle ait envie d'essayer de nouveaux ingrédients à l'occasion, il est plus facile de convaincre ses enfants de manger un plat de pâtes avec une nouvelle sauce tomate que de leur proposer une sauce complètement différente et inconnue en apparence. Malgré tout, elle a développé une technique pour pouvoir continuer à expérimenter le plus possible : elle congèle certains plats que ceux-ci ont particulièrement aimés et leur sert ceux-ci les soirs où elle sait qu'ils ne mangeront pas son souper. Sur le plan des techniques, par contre, elle est plus aventureuse : elle fait du pain, du yogourt et de la crème glacée et prévoit essayer de faire de la saucisse et des pâtes, toujours pour des questions de santé et d'économie d'argent.

Au chapitre des nouveautés, Internet constitue la principale source d'inspiration, surtout les blogues où s'exprime une grande créativité culinaire. Chez Sophie, Martine et Charline, le désir de nouveauté se trouve dans l'exploration des cuisine étrangères facilement accessibles à Montréal dans les restaurants, les quartiers ethniques, les petites boutiques, et par le voyage. Ces contacts leur permettent de faire une cuisine hybride et leur ouvrent un monde de saveurs sans fin. À ce titre, explorer dans le quartier chinois semble être une des expériences les plus appréciées : « Avec un collègue à moi, on va souvent dans le quartier chinois. On aime ça juste explorer, trouver des trucs un peu bizarres, faire des essais, s'en parler » (Martine). Sophie ajoute :

Ça m'arrive extrêmement souvent d'acheter quelque chose à l'épicerie sans savoir ce que c'est. Puis là je vais sur Internet regarder toutes les photos et attendre de voir la même chose pour savoir c'est quoi [...] Des fois, j'ai dû jeter des affaires parce que je savais pas comment les préparer, j'avais pas trouvé c'était quoi.

Les livres de recettes sont une source d'inspiration occasionnelle et beaucoup moins consultée qu'Internet, qui coûte moins cher, et surtout moins consultée que les blogues où les femmes peuvent facilement échanger des conseils avec d'autres blogueurs. Même si elles possèdent toutes plusieurs livres de recettes, ils sont rangés. Seule Nathalie les garde comme livres de chevet, avec des magazines, et les lit avant de s'endormir.

Finalement, l'inspiration vient parfois spontanément avec l'expérience : « Les lectures, ça t'amène à avoir des flashes, des idées, à avoir envie de tester des choses. Quand tu magasines à [tel magasin] ou que tu te promènes puis que tu vois, y a des choses qui te viennent en tête puis ça, vraiment, ça vient tout seul. » À ce niveau de compétence, les livres de références et de techniques deviennent des outils très pratiques.

4.3.5 Aliments et pratiques incontournables

Compte tenu de la place de la nouveauté dans le quotidien des femmes, y a-t-il des aliments ou des pratiques incontournables ? En fait, nous en avons noté assez peu, mais nous avons remarqué le désir éventuel de ne pas en avoir. La plupart des blogueuses ne veulent pas entendre parler de contraintes ou de frontières qui délimitent les cuisines.

Au chapitre des incontournables se retrouvent essentiellement les aliments et types de plats préférés des blogueuses (Sophie : épices, tofu, mets asiatiques ; Martine : salades, desserts glacés). Nathalie, elle, nomme des plats précis qui reviennent de temps à autres : « le macaroni aux tomates, c'est immanquable, je changerai jamais la manière de le faire », la sauce rosée et le pâté chinois réclamés par ses enfants, les plats mijotés, les boulettes, etc. Les autres femmes refont rarement une recette deux fois, et elles écartent la plupart du temps tout ce qui rappelle la nourriture traditionnelle de leur mère, même si elles trouvent cela bon une fois de temps en temps quand elles vont chez leur parents.

Le seul véritable incontournable semble être le déjeuner, toujours le même en semaine, parce qu'on est à moitié endormies, qu'on n'a pas le goût de se casser la tête : « Pour ce qui est des

petits déjeuners, moi toute seule chez nous, ça change rarement. [...] Y a quelque chose là-dedans qui me rassure dans cette espèce de... [routine]. » Chez Charline et Nathalie, la fin de semaine, on prend aussi un moment en couple ou en famille pour se retrouver autour d'un déjeuner spécial, chose qui n'est pas toujours possible en semaine.

4.3.6 Faire la cuisine : quel statut ?

Pour nos collaboratrices, cuisiner est un plaisir et une détente, et non une corvée. La mère de Martine « cuisine pour la tâche de cuisiner. Même aujourd'hui elle dit qu'elle est tannée de cuisiner. Penser à ce qu'il faut manger ce soir, puis à ce qu'il faut manger le midi demain. » Notons néanmoins que seule Nathalie a des enfants et que les autres ne sont pas systématiquement confrontées à « l'obligation » de cuisiner tous les soirs et à s'adapter aux goûts ou aux horaires de leurs enfants.

Ainsi, pour elles, cuisiner n'est pas associé à un savoir de femmes. Même si c'est surtout leurs mères qui s'acquittaient de cette tâche, leur père mettaient la main à la pâte régulièrement et cuisinaient aussi bien et parfois mieux que leur mère. Nathalie dit par exemple :

J'ai pas été gâtée là-dessus. J'avais une grand-mère aussi. [...] Souvent on a un souvenir de quelque chose qu'on mangeait chez nos grands-parents. On arrivait là, ils étaient contents parce qu'ils nous le faisaient presque spécialement. Puis j'ai pas de souvenir d'avoir mangé de quoi qui m'a marquée dans mon enfance. Donc je peux pas dire que j'avais une passion de cuisinières autour de moi. [...] Là-dessus, je prends mon expérience sur Internet.

Quant à Sophie : « Je dirais que de mon vécu à moi, de ce que j'ai observé, c'est, oui, pour moi la bouffe c'est plus un truc d'homme. Malgré que du côté de ma mère, toutes ses sœurs adorent cuisiner. » Règle générale, on peut dire que la cuisine au quotidien est associée à la mère, et les préparations spéciales au père. Nathalie : « Lui, c'était les grosses choses, les

gros rôtis, les bouillis. Ma mère, c'était le pâté chinois, le macaroni, le spaghetti, ces choses-là. »

Je pense que [dans le pays de mon père] les femmes, c'est la cuisine de tous les jours, puis les hommes, c'est la cuisine spéciale. Comme les choses particulières, comme justement les préparations un peu plus compliquées. Compliquées dans le sens qu'elles demandent une longue planification (Sophie).

En outre, la plupart d'entre elles n'aiment pas passer des heures aux fourneaux à moins qu'elles reçoivent ou que ce soit pour une recette spéciale, et Sophie avance l'explication suivante : « À un moment donné je me sens comme... comme une "cuisinière" ! Comme la femme qui est là puis qui cuisine. C'est peut-être ça qui nous dérange, le stéréotype, ou enfin... » Ainsi, faire la cuisine semble encore perçu par l'entourage et la société comme une tâche qui incombe aux femmes, bien que les blogueuses n'en soient pas convaincues. Par exemple, Martine est entourée de gens qui se passionnent comme elle pour la cuisine, ce qui atténue sa perception. Malgré tout, la mère de Martine, celle de Nathalie et de Sophie n'aiment pas cuisiner, et le père de cette dernière fait ses préparations non par amour de la cuisine, mais parce que c'est normal de les faire traditionnellement : « Mon père, il ne cuisine pas. Il va faire à manger, il va préparer de la bouffe. » Charline est la seule à penser que sa mère trouve la pratique de la cuisine gratifiante : « C'est vraiment de faire plaisir aux gens, puis de voir que les gens aimaient ça, on aurait dit que c'était sa plus grande récompense. Pour elle, c'était pas une tâche. »

D'autre part, les blogueuses ont l'impression que les gens manquent de temps ou qu'ils « se font pas confiance quand ils ont jamais cuisiné ». « On dirait qu'ils ont peur, il leur semble que c'est quelque chose de gros, puis qu'ils vont le rater. » Sophie ajoute :

On dirait que les gens ne veulent plus passer autant de temps à penser à la bouffe. C'est comme... c'est mal vu, ou il y a des choses plus intéressantes à faire que de penser à ce que tu vas préparer pour le souper. [...] C'est comme si faire à manger, vraiment préparer à manger, c'était... tu laisses ça pour les occasions spéciales [...] c'est pas quelque chose qui est agréable ou qui est intéressant à faire au jour le jour.

Par conséquent, elle croit que l'idée de la culture gastronomique actuelle, « c'est aller chercher tes petits produits préparés. Tu vas tous les acheter dans des épiceries fines. On te les donne dans des beaux petits sacs en papier avec un petit ruban des fois », plutôt que se donner la peine de cuisiner. Charline affirme aussi que les gens de son entourage achètent souvent des plats préparés ou mettent le moins de temps possible à cuisiner. Par conséquent, ils ne comprennent pas qu'elle puisse passer des heures à confectionner un plat destiné à être mangé. Néanmoins, ces femmes sont perçues comme des personnes qui cuisinent bien et comme une référence pour leur entourage. Enfin, malgré toutes les émissions de télévision et les magazines de gastronomie, Nathalie et Sophie ont l'impression qu'on promeut beaucoup le plaisir de manger sans que cela se traduise dans la pratique de la cuisine au quotidien.

4.3.7 Pratiques festives

Les femmes adorent recevoir et partager le plaisir de la bonne chère. Elles reçoivent occasionnellement ou souvent, en plus d'être parfois invitées et d'apporter de la nourriture, ce qui motive particulièrement Martine à cuisiner : « C'est sûr que je me fais des choses plus spéciales, mais on dirait que d'avoir quelqu'un avec qui le partager, c'est encore plus le *fun* pour moi. [...] Je profite de ces occasions-là pour justement pas faire quelque chose que je fais régulièrement. » Les femmes reçoivent pour les anniversaires et pour Noël, mais la plupart du temps ce sont des soupers entre amis organisés spontanément pour passer du temps ensemble ou faire des soupers de découvertes culinaires. Elles organisent également des repas pour leurs familles, lorsqu'elles ne les ont pas vues depuis longtemps.

Recevoir est le prétexte idéal pour cuisiner davantage. Charline va même jusqu'à créer des occasions (ex. : fêter la Saint-Patrice) simplement parce que cela lui donne une raison de se mettre au fourneau. De plus, les blogueuses sont aventureuses :

Certaines personnes pourraient se dire, j'aime mieux y aller *safe* puis faire des choses que je sais que je vais réussir. Mais avec les gens que je reçois, ça me fait pas peur de risquer. Si je me plante, c'est pas grave. Puis j'aime mieux essayer des choses nouvelles, c'est une occasion pour moi [...] (Martine).

Pour Nathalie, il s'agit toutefois de risques prudents : « J'essaie pas des choses où je connais pas les ingrédients, j'essaie des choses où le mélange des ingrédients, je le sais que ça va être bon. Sinon, je l'essayerais pas. » Elles font aussi un effort pour respecter les goûts des gens et leurs restrictions alimentaires. « La bouffe, c'est important que ce soit bon pour faire plaisir aux gens [...]. Quand tu reçois du monde, bon, tu vas faire des nouvelles affaires, mais tu iras pas non plus complètement à l'opposé de ce que tu fais d'habitude. Tu vas pas servir quelque chose qui goûte la cendre ! », d'ajouter Sophie.

Lors de repas festifs, les quatre femmes font des excès, mais pas de nature monétaire (elles sont ouvertes aux soupers collectifs où chacun contribue). Avant toute chose, comme le dit Martine, « j'aime ça trouver quelque chose qui va impressionner, qui va me ressembler ». Nathalie dit toujours faire trop de plats parce qu'elle en profite pour essayer des recettes qu'elle voulait tester depuis longtemps. Les excès ont également trait au temps alloué à la planification et à la préparation du repas. Pour Noël, elles peuvent même commencer deux mois à l'avance. Si Martine est un peu stressée quand elle reçoit (« si je fais quelque chose que j'ai jamais fait avant puis que ça me rend nerveuse [...] je vais être concentrée dans ce que je fais »), Sophie veut éviter le stress et la fatigue des grandes réceptions comme le vivaient ses parents quand elle était jeune. Par conséquent, si elle a le temps de faire quelque chose de plus élaboré, elle le fait, sinon elle improvise. Elle n'hésite pas non plus à mettre la casserole sur la table lorsqu'elle fait des soupers entre amis.

Quand elles reçoivent, seule Martine délègue des tâches à ceux qui veulent donner un coup de main. Sinon, la cuisine est une chasse-gardée où toutes tiennent à garder le contrôle sur les opérations pour assurer la réussite de la recette et pour pouvoir y aller à leur rythme.

L'ambiance de ces repas est généralement excellente et décontractée. Avec des amis, l'ambiance est à la fête : on partage des potins et des souvenirs ou des confidences en plus

petit groupe. Pour les réunions de famille, on se voit davantage pour se parler et prendre des nouvelles.

Pour terminer, les blogueuses notent peu de situations d'inconfort lors de réceptions si ce n'est que Nathalie ne trouve pas la présentation de sa table à son goût et que Sophie n'aime pas les conversations qui rendent tristes. Puisqu'elle s'efforce toujours de cuisiner en pensant aux autres, elle est également franchement énervée quand les gens ne font pas l'effort de respecter ses goûts quand ils apportent un plat chez elle pour un souper collectif.

4.4 Le phénomène du stress alimentaire

La troisième section de notre compte rendu s'attarde au volet de l'information nutritionnelle et documente la possibilité d'un stress alimentaire chez les blogueuses. Femmes passionnées de cuisine, en souffrent-elles ? Si oui, sous quelle forme ? Pourquoi ?

4.4.1 Les stressseurs potentiels

Nos quatre collaboratrices se préoccupent de leur alimentation à divers degrés, surtout pour des raisons de santé. À première vue, les femmes interrogées ne montrent pas de stress et ne l'avouent pas. Toutefois, elles se documentent régulièrement sur l'alimentation et la santé et font des recherches avant de consommer de nouveaux aliments ou produits. Au fil des entrevues, certains éléments ont émergé dont le stressseur numéro 1 déjà mentionné : les aliments transformés.

En effet, les aliments transformés semblent incarner leur bête noire. Sophie tient la position la plus extrême et préfère se priver d'un aliment plutôt que de devoir l'acheter. Elle exprime ce qu'elle craint : « Je sais pas si c'est psychologique, mais pour moi c'est impossible qu'un

corps se sente bien s'il mange des produits chimiques. » Elle dit à propos des yogourts à 0 % de matières grasses :

Le fait qu'ils soient sans gras, ça me dérange pas, mais sucré à ci ou ça parce que c'est sans gras ils rajoutent plein d'affaires. Puis le monde disent là, franchement, c'est juste un yaourt ! Il est quand même santé ! Je dis que pour moi c'est pas santé. Je préférerais qu'il soit sucré avec une livre de sucre.

Aussi, toutes les femmes sans exception préfèrent de loin cuisiner le plus possible toute leur nourriture (pain, yogourt, etc.) pour savoir exactement ce qu'elles mangent et se nourrir plus sainement. De cette façon, elles manifestent la même crainte d'absorber des substances chimiques, des mauvais gras ou d'autres ingrédients qu'elles peuvent éliminer ou contrôler en cuisinant. Martine aime aussi « l'idée de se suffire un peu à soi-même ».

Une autre source de stress provient des discours. Les femmes soulignent l'aspect éphémère de ceux-ci, la quantité d'informations, les effets de mode, les contradictions, l'attention axée sur un élément très particulier (ex. : oméga-3) et l'alarmisme autour des dangers des aliments.

De plus, l'information n'est pas insérée dans un contexte global et opérationnel d'alimentation (c.-à-d. comment manger normalement). Il y a aussi la montée du nutritionnisme – « c'est devenu un peu comme une nouvelle religion » – qui crée des obsessions et des troubles alimentaires selon les femmes. Enfin, Sophie « trouve qu'on passe à côté [de la culture et de l'éducation culinaire] surtout à cause de toute cette histoire de nutrition et de diététique [...] ça enlève [...] justement l'aspect tradition de la bouffe. »

Outre les discours, l'affichage nutritionnel est également problématique : Sophie transforme tout et évite les épiceries pour contourner le problème ; Charline a récemment commencé à lire les étiquettes sous l'influence de sa sœur : « mais j'y vais dans les trucs de base, surtout pour les vitamines et les minéraux, le fer. [...] Puis peut-être les calories générales. Mais tous les petits détails, justement les glucides, je pige rien du tout ! ». Nathalie fait le tour des tablettes pour trouver le meilleur produit, c'est-à-dire le plus sain.

Le dernier stresser identifié est la provenance, qui inquiète surtout Nathalie. Elle craint les aliments cultivés en Chine en raison de la pollution. Elle se préoccupe énormément des questions de santé pour elle et sa famille. De ce fait, elle désapprouve le fait qu'il n'y ait pas davantage de régulation sur le plan alimentaire au Canada. « Y a des aliments qui sont bannis aux États-Unis qu'on trouve ici sur nos tablettes. C'est des choses qui devraient même pas être. » Charline est sensible à la problématique du kilométrage parcouru par les aliments, mais elle ne s'y attarde pas pour l'instant parce que c'est très difficile et qu'obtenir de l'information pour manger de cette façon demande beaucoup de temps.

Pour terminer, les femmes semblent avoir développé des mécanismes ou des habitudes pour réguler leur stress et s'en sortir au quotidien. Voici l'exemple de Sophie :

C'est un stress, non, parce qu'un moment donné ça fait partie de ta vie aussi. Ça fait partie de ton quotidien. À part s'il faut que j'achète un produit déjà fait, mais autrement c'est même pas une grande, grande réflexion. Un moment donné ça devient un instinct puis c'est comme ça que tu manges et un point c'est tout.

4.4.2 Les discours et l'information sur l'alimentation

La plupart des femmes suivent l'actualité au sujet de l'alimentation, d'abord par intérêt personnel. Elles tiennent compte de ces informations dans une certaine mesure, mais ne semblent pas trop stressées dans le sens où elles sont capables d'en prendre et d'en laisser.

Nathalie est celle qui se soumet le plus aux prescriptions alimentaires dans le but d'améliorer constamment sa façon de nourrir sa famille en intégrant de nouvelles connaissances. Elle dit comprendre l'information nutritionnelle mais rester prudente : « je sais aussi que souvent c'est de la vente, c'est du marketing parce que tu vas lire l'étiquette puis t'as une infime partie d'oméga-3, je sais pas combien de pourcentage de sucre que tu vas retrouver. » Elle est portée à croire que les gens ne sont pas assez au courant des effets néfastes de certains aliments et que s'ils ne cherchent pas l'information, ils passent à côté. Les trois autres

femmes pensent le contraire : il y aurait trop d'informations et de prescriptions, et cela déresponsabiliserait le mangeur.

C'est essayer de contrôler tout ce que les gens font, puis c'est enlever le pouvoir de décision et de réflexion de l'individu. À une certaine époque, y a jamais personne qui ouvrait la porte de chez toi pour voir ce que tu mangeais. [...] Aujourd'hui on dirait que c'est vraiment... c'est scruté à la loupe, puis tout le monde est encouragé à parler de ça à son médecin (Sophie).

Sophie dénonce aussi le fait qu'« un an on va parler d'acide folique, l'autre année on va parler de fibres, l'autre année on va parler d'oméga-3. À chaque année on dirait qu'on a un régime axé sur une « particule », [...] je pensais qu'on avait besoin de tout, tout le temps ! » Autrement dit, l'information devient tellement pointue qu'on perd la notion globale et opérationnelle de ce que manger signifie normalement.

Martine croit que, bien qu'il y ait de l'information de qualité et qu'il soit important de sensibiliser la population, en parler trop a aussi des effets sournois. Parfois, l'impression de risques ou de bienfaits associés à un aliment se trouve amplifiée artificiellement et finit par créer des obsessions ou des troubles alimentaires comme l'orthorexie.

De plus, l'information nutritionnelle évolue rapidement au gré des découvertes scientifiques et de la pression à l'innovation dans l'industrie agroalimentaire, ce qui alimente l'impression de contradiction perpétuelle. Ajoutons à cela les effets de mode, l'alarmisme autour du danger de certains aliments et le langage utilisé, que Sophie et Charline avouent d'ailleurs ne pas comprendre toujours en raison de son abstraction ou de son morcellement comme sur les étiquettes nutritionnelles. Au bout du compte, Charline dit que « quand ça devient trop technique, c'est moins amusant. » Sophie abonde dans le même sens et ne croit pas qu'on puisse manger de cette façon en calculant tout :

Donc, qu'est-ce que tu fais, là ? À tous les matins, tu te dis : ok, je mange mon verre de lait, là j'ai 30 % de ma vitamine D ; 30 % de ma vitamine A : je mange mes six amandes, puis là je mange une carotte. Si vraiment tu réfléchis comme ça, tu réfléchis à toutes les autres choses aussi comme ça dans ton alimentation, ou est-ce que si tu fais juste les oméga-3 avec les noix cette semaine, puis la semaine prochaine ça va être autre chose ?

4.4.3 Les sources d'information

Internet est la source d'information privilégiée en raison de l'abondance de l'information, de son accessibilité et de sa gratuité. Toutefois, selon Charline : « Tu vas juste chercher ce que tu veux, ce dont tu as besoin. Puis quelque part c'est un désavantage aussi parce que justement y a peut-être des informations auxquelles je n'ai pas accès parce que je ne sais pas que ça existe. » Martine et Nathalie consultent des sites comme Passeport Santé, le Gouvernement du Québec, divers sites d'information médicale ou des sites spécialisés dans les recettes santé. Les recherches de Charline partent toujours d'une recette plutôt que d'une question nutritionnelle. Bien qu'elle ne regarde pas tellement la télévision et les journaux, elle trouve quand même difficile d'ignorer les messages nutritionnels. Martine cite aussi l'émission télévisée *L'Épicerie* ou le magazine *Protégez-vous* qu'elle trouve crédibles. Nathalie montre qu'elle ne suit pas les conseils au hasard :

Je fais le tour. Comme quand j'ai entendu, ah, le curcuma, c'est bon si on le mélange avec l'huile ! Là je me suis mis à aller voir si je pouvais pas trouver pourquoi, et puis qui, puis ce qu'il y avait dans ce mélange-là qui faisait que... J'ai fait peut-être une dizaine de sites pour savoir ce que chaque personne en disait.

Charline fait également très confiance à l'expérience des gens :

Je suis pas quelqu'un qui se fait influencer par des noms, ou des statistiques ou même les spécialistes. J'ai l'impression que c'est contradictoire puis que ça peut être trafiqué. Je me fie beaucoup à l'expérience des gens. Si justement un gars que je consulte ou des gens que je connais me disent « ça je l'ai testé, je l'ai fait, j'ai l'expérience de ça, ça c'est bon », je vais le croire.

Sophie, quant à elle :

Je vais plus aller vers des gens qui sont pas dans le milieu. Comme justement un journaliste. Je sais pas pourquoi, mais je trouve qu'ils sont plus objectifs. Ils sont plus monsieur-madame tout le monde qui se sont intéressés. Eux, c'est vraiment pratico-pratique, moi je veux avoir cette information-là.

Elle consulte ainsi des sources variées afin d'aller chercher un point de vue plus neutre et une information plus poussée pour fonder sa propre opinion et pouvoir argumenter. Elle se montre très critique. Enfin, elle croit à l'information scientifique, mais aussi à l'expérience et la tradition : « [...] Je me dis que s'il y a des choses qu'on fait depuis 3000 ans, c'est que ça doit être bien. Les choses qui se sont passées de génération en génération, de bouche à oreille comme justement l'herboristerie, c'est des choses comme ça qui me [rejoignent]. »

4.4.4 Modification des habitudes alimentaires

Le passage à l'appartement a été le premier facteur de modification des habitudes alimentaires : « La cuisine aussi quand t'arrives en appartement toute seule, plus maman, plus papa. Ben on se débrouille comme on peut ! » (Martine). De plus, comme on l'a mentionné, les femmes ont constaté qu'il existait d'autres manières de manger, parfois à cause d'un colocataire ou d'un copain. C'est ainsi que Charline et Nathalie ont intégré les fruits et les légumes et que, dans l'ensemble, les femmes se sont ouvertes à d'autres styles culinaires.

La deuxième raison est la question de la santé. Comme les blogueuses n'ont pas vraiment d'habitudes alimentaires ancrées, elles réajustent souvent leur diète lorsqu'elles constatent que des aliments présentent des risques ou des bénéfices pour la santé, mais elles ne sont pas nécessairement stressées :

Faut pas s'en faire si on a cru la mauvaise affaire pendant deux ans [...]. On n'est pas des spécialistes en tout non plus. [...] Un moment donné, on n'a pas le choix. [...] Tu fais du mieux que tu peux puis après ça, adienne que pourra !

Le contrôle du poids a aussi été un facteur de changement pour Martine et Charline, surtout chez cette dernière pour qui le combat raison/désir persiste, bien que ses envies de sucré aient migré vers des aliments plus sains dans les dernières années :

Ça s'est fait graduellement, parce que beaucoup plus jeune j'aimais à peu près aucun légume. Ma mère essayait de me faire manger du brocoli, puis eurk ! Mais rendue adulte autonome, partie de la maison, on dirait que là j'ai voulu essayer. Peut-être par le fait de ne pas être obligée, puis d'avoir le choix, ça m'a fait faire le bon choix aussi.

4.4.5 Restriction cognitive, goûts et préoccupations de santé

Par restriction cognitive, nous entendons le fait de limiter ou favoriser la consommation de certains aliments pour des raisons de santé.

Fait intéressant, les femmes affirment succomber à leurs envies la plupart du temps, tout en faisant preuve de gros bon sens, et que c'est ainsi qu'elles arrivent à maintenir un équilibre alimentaire.

Si j'aime un truc avec plein de crème, je vais en manger. Mais c'est sûr que peut-être y a un côté inconscient qui fait que je vais pas en manger tous les jours. Mais d'un autre côté, si j'ai mangé un gros morceau de gâteau au chocolat un soir, ben le lendemain j'ai pas le goût. J'ai été rassasiée, je me suis écoutée, puis le lendemain j'en ai pas besoin (Martine).

De plus, elles ne sacrifieraient jamais le plaisir et le goût des aliments au profit de leur seule valeur nutritionnelle :

Je suis pour manger santé, mais en même temps je suis pour le fait de se faire plaisir. Je trouve ça tellement important. Y a tellement de gens qui sont obsédés par – ben on fait attention, c'est sûr, au niveau des kilos – mais y a tellement de gens qui sont obsédés par le poids qu'ils finissent par tout couper, puis justement par craquer et manger plein de sucre. [...] Puis on a le droit aussi. Il faut pas virer fou avec ça ! Manger c'est pas juste pour se nourrir dans le sens de subsister physiquement et survivre (Charline).

Bien qu'elles succombent à leurs envies, elles contrôlent leur alimentation pour manger le plus sainement possible (aliments non transformés, de qualité et frais) : par exemple, Martine a coupé sa consommation de noix parce qu'elle prenait du poids ; Charline cuisine ou congèle des portions individuelles pour ne pas s'empiffrer ; Nathalie avoue franchement qu'elle et sa famille « font attention ». Ainsi, elle se retient de vider un sac de croustilles dans la soirée comme autrefois, et elle attend d'avoir une occasion pour confectionner un gâteau. Cependant, elles ne font pas de compromis sur tout : les femmes préfèrent manger des pâtisseries avec du vrai beurre une fois de temps en temps plutôt que des desserts allégés.

D'autre part, les femmes ont appris à connaître leurs besoins et, par conséquent, se questionnent moins qu'avant. Par exemple, Martine ne se demande plus aussi souvent si tel ou tel aliment va la faire grossir parce que ses goûts se sont développés. Elle a aussi compris, comme Sophie et Charline, que, si elle se privait, c'était encore pire lorsqu'elle succombait à la tentation, et que cela ne lui servait à rien de nier ses envies :

Là, j'ai une rage de sucre, j'ai le goût de tout manger, puis je passe au travers de tout ce qui est sucré dans les armoires. Puis j'arrête, je me dis c'est ridicule ! [...] J'en ai encore pour une couple de jours, une semaine ou deux à bien manger, puis je fais une autre rechute. C'est régulier. Ça c'est mon cycle. [...] Au début je me disais : faut que j'arrête de faire ça. Là, je suis habituée. Ça fait partie de moi (Charline).

Sophie, elle, s'est rendue à l'évidence qu'elle avait besoin de quatre petits repas dans sa journée à cause de ses horaires de travail : « Je trouvais que je commençais à grignoter, à mettre un bol de noix, puis à juste manger des noix comme ça. Puis à un moment donné je me suis dit : pourquoi tu manges pas un repas au lieu de faire comme si t'avais pas faim ? »

Peut-on conclure que les blogueuses font véritablement face au dilemme envie-raison ou bien n'est-ce tout simplement pas qu'elles ne veulent pas l'avouer ? Ont-elles intégré suffisamment de mécanismes de régulation (habitudes, connaissances, etc.) pour cesser de se questionner sur ce qu'elles devraient manger ou pas ? De manière inconsciente, se restreignent-elles plus qu'elles ne le disent et le font-elles sans en souffrir ? Dans tous les cas,

les femmes montrent leur capacité de discernement et leur capacité de s'interroger sur la portée de leurs choix. De ce fait, on peut observer une gradation dans les soucis alimentaires, allant de commencer à soupeser l'éventualité d'une décision « x », jusqu'à l'obsession alimentaire.

4.4.6 Modèles alimentaires

Les blogueuses souscrivent-elles à un modèle alimentaire ? Deux sous-dimensions nous donnent des indications : selon elles, y a-t-il une bonne façon de manger ? Quelles sont leurs priorités lorsqu'elles mangent, outre l'aspect évident de la survie ?

4.4.6.1 Y a-t-il une bonne façon de manger ?

« Je pense que oui, il y a des meilleures manières de cuisiner et de se nourrir. Est-ce que la mienne est la meilleure ? non, mais est-ce que je tends plus que d'autres vers ça ? Je crois que oui », dit Sophie. Ainsi, bien que chaque femme ait son point de vue sur la question, on peut qualifier d'instinctive la manière de manger de nos collaboratrices. Martine résume de belle façon cette idée :

Manger normalement, c'est manger à sa faim, c'est savoir s'arrêter quand on n'a plus faim, c'est manger ce qu'on a envie de manger, c'est écouter son corps, c'est savoir que si hier j'ai mangé vingt fruits et légumes, aujourd'hui je vais avoir moins le goût. [...] C'est écouter ça, puis de se faire confiance.

Sophie incarne bien ce principe quand elle dit préférer son yogourt avec du vrai sucre plutôt qu'avec de la saccharose, qu'elle ne trouve pas santé : « Ça va à l'encontre de tout ce que disent les nutritionnistes, mais moi, je sens que mon corps peut reconnaître ce genre d'aliments, il peut savoir comment réagir vis-à-vis ce genre d'aliments-là. » Elle ajoute : « Je

dis toujours aux gens : si vous vous sentez bien, c'est que vous faites probablement la bonne chose. »

Les femmes aiment donc manger santé, équilibré et diversifié, mais surtout se faire plaisir en mangeant ce qu'elles aiment et ce qu'elles croient être bon pour elles, même si « bien manger » va en partie à l'encontre des discours des spécialistes de la santé. Dans le cas de Sophie, son questionnement émerge du constat que le personnel hospitalier se nourrit souvent très mal.

4.4.6.2 Priorités

Par-dessus tout, les femmes recherchent le plaisir dans l'acte de manger, de même que l'aspect santé et naturel, comme en témoigne Charline : « À la base, c'est vraiment la saveur. Même si c'est pas santé, si c'est bon une fois de temps en temps... mais c'est pas loin derrière quand même. C'est sûr que si je peux couper du sucre des fois dans les recettes ou si je peux ajouter des bonnes choses, je vais le faire aussi. » Chez Martine, certains éléments accompagnent le plaisir : « J'aime beaucoup ce qui est beau, c'est sûr. [...] Puis je pense que quand c'est beau puis que c'est appétissant, y a un plaisir de plus à manger. La fraîcheur et la qualité, oui c'est important. [...] C'est de prendre le temps aussi [...] de préparer des bonnes choses. » La priorité de Sophie en matière d'alimentation est très terre à terre : « Que ça me nourrisse. [...] Vraiment, la priorité, la base là, si j'avais une manière de manger puis qui serait celle-là pour le restant de mes jours, je préférerais que ce soit comme ça. [...] C'est sûr que si je peux faire en sorte que ce soit bon, après je vais le faire », ajoute-t-elle. Elle explique : « C'est difficile de se dire à chaque fois que tu prépares à manger : je vais faire quelque chose de bon et de beau. Ça te demande tellement de temps, puis tellement... Oui ça demande de la planification, un minimum. Puis ça, je suis pas comme ça. » Elle nuance ensuite sa position :

[...] C'est pas un luxe dans le sens où je le fais quand même peut-être plus souvent que d'autres. À la va-vite pour moi, oui. Si les gens me regardaient, peut-être qu'ils trouveraient ça élaboré, mais pour moi ça l'est pas du tout. Commencer à me faire une omelette de légumes avec des fines herbes dedans, c'est pas quelque chose d'élaboré mais pour d'autres... [...] Pour moi c'est se nourrir [...].

Nous abordons donc ici la signification de ce qu'est cuisiner. Est-ce que préparer une soupe en sachet c'est toujours « faire la cuisine » ? Où trace-t-on la limite ?

4.5 Fonctions de l'alimentation

Les fonctions alimentaires décrites par les blogueuses montrent que manger n'est pas un acte trivial uniquement destiné à la survie de l'humanité : manger est un plaisir, un plaisir de la découverte, du partage, de la santé et du bien-être physiologique et émotionnel. C'est aussi un objet anthropologique, sociologique et communicationnel majeur.

4.5.1 Fonction nutritionnelle accompagnée d'une fonction psychique

La fonction nutritionnelle est bien évidente, et c'est la priorité de Sophie. En réalité, elle pourrait s'en contenter si elle ne savait pas qu'elle peut aussi manger des choses belles et bonnes, ce qui est probablement le cas de tout le monde. Sinon, manger est un moyen de se maintenir en santé et procure un bien-être physique et moral (réconfort). Pour Charline, « on dirait que ça accompagne une émotion forte. Quand j'ai une émotion forte, que ce soit la tristesse ou la bonne humeur, j'ai le goût de manger quelque chose. » Au contraire, Martine dit que manger « comble le besoin, en tout cas le désir ou l'envie d'être avec des gens avec qui partager les choses. Moi je mange pas mes émotions ou des choses comme ça. »

4.5.2 Fonction socialisante

La fonction socialisante est au cœur de l'acte de manger, lequel permet, en outre, une ouverture sur autrui :

On se retrouve tous un peu dans la cuisine, dans notre manière d'aborder la nourriture, dans notre goût, c'est une façon de connaître l'autre. C'est peut-être pas la nourriture comme telle qui rassemble plus que... ou on constate dans la cuisine une façon de connaître l'autre (Martine).

Il reste que « c'est très rassembleur, la cuisine. Peu importe si on cuisine beaucoup ou non, tout le monde cuisine. Tout le monde a besoin de manger » (Martine). Une invitation à souper serait même, selon Sophie, le moyen le plus efficace de réunir des gens, surtout si on n'est pas constamment en contact communication avec de nombreuses personnes par l'intermédiaire de médias sociaux comme Facebook : « On dirait que c'est un des rares moments où tout le monde se mobilise pour venir. [...] Je sais pas pourquoi. Surtout si ça a l'air plus officiel... »

Pour Martine et Charline, la nourriture semble être un moyen privilégié de communiquer avec les autres ou de briser l'isolement qui accompagne parfois la pratique de la cuisine. C'est pourquoi toutes les situations se prêtent à une invitation à souper ou à apporter des petits plats à ses collègues de travail. Dans tous les cas, « quand je suis au bureau, j'essaie le plus possible de manger avec les gens, parce que ça fait partie du plaisir de manger – en dehors de la qualité des aliments ou du fait qu'ils soient bons, c'est le partage du moment. »

Ainsi, la thématique du partage revient encore dans le propos de Martine : « Si je suis avec d'autres, c'est une façon de partager soit un intérêt pour une certaine recette, un certain goût, une découverte. » Par contre, si elle mange seule : « C'est l'fun, mais y a pas de partage. De mêler les deux, l'envie de découvrir du nouveau, puis de partager, là, c'est encore plus l'fun. »

Manger avec d'autres personnes signifie donc partager des goûts et des découvertes culinaires et un bon moment ensemble, mais il peut aussi s'agir de rencontres obligées au quotidien, où bonnes et moins bonnes choses sont échangées. Par exemple, Martine souligne que, plus jeune, le repas familial était souvent propice aux chicanes et qu'elle n'en garde pas de bons souvenirs. Aujourd'hui, pour elle et pour les autres blogueuses, les repas en famille servent à se retrouver, à parler du travail, des enfants, du quotidien, etc.

4.5.3 Fonction hédoniste

Malgré la diversité des préoccupations de ces femmes, manger reste avant tout pour elles une source de plaisir, plaisir que nous aborderons sous deux angles : celui de manger et celui de cuisiner.

4.5.3.1 Le plaisir de cuisiner

Premièrement, les femmes s'accordent sur le fait qu'il est plus plaisant de cuisiner si on peut ensuite partager les fruits de son travail : « J'aime ça partager. Je me dis si j'ai eu tellement de plaisir à découvrir puis à faire ça, j'aimerais que quelqu'un d'autre puisse l'avoir aussi » (Charline). Nathalie ajoute qu'elle aime faire plaisir à ses enfants et à son conjoint : « parce que c'est aussi pour eux en premier que je cuisine. »

Deuxièmement, cuisiner est associé au plaisir de la découverte puisque les femmes sont passionnées de gastronomie. Par exemple, Sophie :

J'aime particulièrement cuisiner quand j'ai rien d'autre à faire pendant la journée. [...] Si j'ai envie de faire quelque chose de spécial ou si j'ai plein d'idées dans la tête, je vais aller faire mon épicerie et s'il y a des trucs que ça me tente d'acheter, je reviens à la maison, regarde un film et me mets à cuisiner. [...] Je suis pas quelqu'un de stressée, mais si y a rien autour qui me stresse, j'suis encore plus heureuse. Puis c'est sûr que si je cuisine juste pour moi, je me sens beaucoup plus aventureuse, je me permets plus de choses, plus de fantaisies, plus d'expériences.

Contrairement à Sophie, toutefois, les autres femmes expérimentent davantage quand elles reçoivent et veulent impressionner. Charline, elle, « aimerais[t] vraiment rendre ça au rang de création artistique. Vraiment, que ce soit pas juste au goût, mais aussi à tous les sens. » Par conséquent : « Je pense que j'aime encore mieux tester les choses. Des fois, j'en fais plein, mais j'ai pas nécessairement le goût de les manger ou j'ai pas d'occasion spéciale pour les faire, alors je les donne. »

Troisièmement, réussir une recette est associé à la fierté et la satisfaction personnelle d'avoir accompli quelque chose soi-même de A à Z, ou encore d'avoir surmonté un défi (c.à-d. d'avoir réussi une recette difficile). Certaines blogueuses participent d'ailleurs à des défis culinaires en ligne, comme celui des Daring Bakers¹⁶.

Pour terminer, mentionnons de nouveau que le plaisir de cuisiner est aussi associé à la détente ou à son aspect méditatif.

4.5.3.2 Le plaisir de manger

Encore une fois, l'expression « partager un repas » prend tout son sens pour les blogueuses qui préfèrent manger en bonne compagnie plutôt que seules. Nathalie est l'exception notable :

¹⁶ Daring Bakers : chaque mois, un défi de pâtisserie ou de plat salé assez difficile est lancé aux membres par un blogueur. Ceux-ci doivent réaliser la recette, la photographier et la mettre en ligne pour qu'elle soit jugée, après quoi un gagnant est désigné.

C'est peut-être stupide à dire, mais on est toujours entouré de bruits, entouré de « Maman ! », puis de « ah chérie » – y a toujours quelque chose. Si je peux me retrouver toute seule à table avec mon petit verre de vin, mon assiette, calme, avec rien alentour, c'est meilleur.

En second lieu, manger est une expérience globale qui interpelle tous les sens en passant par la présentation du plat et de la table, l'agencement des saveurs, la texture et l'odeur. Pour Martine et Charline, ces aspects sont très importants, sans quoi elles ont moins envie de manger : « Je sais que le goût dépend pas de ça, mais quelque part ça ajoute parce que la perception que tu t'en fais avant de goûter, ça influence, c'est certain. [...] Donc oui, si c'est beau, automatiquement on dirait que ça va être meilleur » (Charline). Sophie, pour qui ce facteur est secondaire, voire superficiel, admet cependant : « C'est sûr, si c'est joli, ça aide le moral. Surtout quand tu vis seule puis que tu manges seule. Mieux c'est arrangé, plus tu te sens bien à manger, ou enfin tu le fais devant la télé ! » Il reste qu'elle insiste toujours sur la simplicité, sur le fait de « prendre la peine » de cuisiner et de « partir de la base », même si « la plupart du temps, une botte de rappinis, un œuf cuit dur » suffisent. De plus, le plaisir ne doit pas être tué par les histoires de nutrition, de valeur des aliments ou de prescriptions (ex. manger six amandes par jour). « Si je me mets à m'en faire avec ça puis à tout calculer, le côté que je trouve plaisant là-dedans sera plus là », ajoute Charline. Le repas ne doit pas devenir une tâche.

En dernier lieu, le plaisir de la découverte se trouve autant dans l'acte de manger que dans celui de cuisiner. Ainsi, les femmes aiment aller au restaurant ou être reçues chez des gens. Il s'agit d'une autre façon de goûter des mets nouveaux, de s'inspirer, pour ensuite essayer de reproduire les recettes. Pour Charline, une grande partie du plaisir se trouve dans la dégustation en soi. Elle a par ailleurs développé une technique pour apprécier les saveurs au maximum et renouveler l'expérience quand il s'agit d'un plat qu'elle a déjà goûté : elle ferme les yeux et essaie d'effacer toute idée préconçue, en se concentrant uniquement sur le goût des aliments en soi. Elle divise également les aliments dans son assiette afin d'apprécier toutes les saveurs séparément. Peut-être cela contribue-t-il au fait que ça ne l'ennuie pas de manger seule au quotidien.

4.5.4 Fonction symbolique et identité

Symboliquement, manger est riche de signification et rejoint la question de l'identité, en plus de servir à communiquer, à connaître les gens, et à projeter craintes et fantasmes.

D'entrée de jeu, Sophie affirme : « C'est important la bouffe, dans le sens quand t'es ensemble, mais c'est pas le goût de la bouffe qui est le plus important, c'est justement le rituel du repas. » D'où la raison pour laquelle elle trouve que c'est moins grave si elle rate un peu son repas parce qu'en premier lieu les gens ne sont pas là pour manger, mais pour se rencontrer. Pour Nathalie, l'omelette du dimanche matin est aussi un moyen de rattraper le temps avec sa famille. Ce repas a donc quelque chose de sacré pour elle, de réconfortant : « Ça me fait du bien d'avoir mon conjoint à table, puis mes enfants, ce qu'on n'a pas le temps de faire en semaine. » C'est un moment de communion en famille. Pour Martine, partager signifie plutôt créer et entretenir des liens. Manger en compagnie accroît son plaisir, peut-être parce que quelqu'un peut apprécier le repas qu'elle a préparé ou que manger seule est un symbole puissant de solitude quand on est célibataire.

Ensuite, manger est une façon de connaître autrui par un geste quotidien : « Si moi je te demande quel type de musique t'aimes, on va écouter de la musique ensemble puis on va se partager ce qu'on aime. La cuisine ça fait ça aussi. [...] c'est comme un véhicule qui permet de se connaître. » De même, inviter des convives signifie ouvrir la porte de sa maison, offrir l'hospitalité pour que l'autre se sente chez soi. La nourriture est également, pour Martine et Charline, une carte de visite, une façon de se présenter aux autres et de faire leur place : « c'est comme partager un petit peu de soi aussi. »

Dans un autre ordre d'idée, la question de l'appropriation entre en jeu lorsqu'on parle d'alimentation, c'est-à-dire que la nourriture qu'on ingurgite finit par faire partie de nous en quelque sorte. D'où l'épineuse question des aliments transformés et de leur impact, parfois imaginaire, sur l'organisme du mangeur.

Incorporer des aliments pose aussi le problème de l'identité : devient-on ce qu'on mange ? Mange-t-on ce qui nous ressemble ? En fait, en parlant de leur style culinaire, les blogueuses décrivent une cuisine qui leur ressemble, bien que Nathalie ne semble pas en être consciente et que Charline ne veuille pas de style : « Je veux vraiment que ma cuisine soit ouverte à tout ce qui peut passer, puis que ça change. Que ça change avec moi. » Pourtant, sa cuisine est créative et spontanée, à son image. Sophie partage en partie la même position : « Je sais pas si c'est parce que je suis trop jeune encore, j'ai pas encore développé de recettes particulières que j'adore, puis qui est parfaite. » Cependant, elle doute que cela doive aboutir à quelque chose et qu'elle trouve nécessairement son identité de cuisinière un jour. Martine est donc la seule à qualifier avec conviction sa cuisine, à affirmer avoir un style propre : simple, inusité, créatif.

Pour terminer, les blogueuses ont donné leur opinion sur la phrase de Brillat-Savarin : « Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es. » Martine et Nathalie sont d'avis qu'elle ne s'applique pas à tous. Cette dernière pense que la façon dont les gens mangent donne surtout des indications quant à leur santé, point de vue partagé par Sophie : « Oui, je pense que ce qu'on mange [...] ça détermine comment notre santé va être aussi. » Sophie et Charline, qui sont plutôt en accord, ajoutent : « D'un autre point de vue aussi [...] on va analyser tous les gestes, les rituels, les coutumes pour comprendre quelqu'un dans sa culture globale, dans son ensemble », même si ce n'est pas le seul moyen qui existe. Charline se demande si on peut en dire autant du Québec : « Avons-nous une typicité culinaire ? Peut-être n'est-elle pas imposée ni la même que celle de nos grands-parents ? »

4.6 Questions générales

Quelques questions complémentaires couvrant des sujets variés ou des questions ayant émergé durant la première vague d'entrevue complètent ce niveau d'analyse.

4.6.1 Les vertus accordées aux aliments

Les femmes croient que certains aliments ont des vertus, comme prévenir ou guérir certains maux. D'ailleurs, elles modifient souvent leur alimentation pour essayer d'améliorer leur condition de santé :

[Si j'ai] un malaise quelconque ou si j'ai de la misère à digérer ou peu importe, je veux savoir ce qui, dans l'alimentation, peut m'aider, ce qui me nuit. [...] Je vais faire les recherches qu'il faut. J'irai pas à la clinique attendre trois heures pour savoir ce que j'ai. À moins que ce soit grave ! (Martine).

Sophie n'attend pas non plus d'aller chez le médecin pour trouver des solutions et dit des gens en général :

Ils attendent toujours que ce soit quelqu'un d'autre qui le fasse. Il y a des moyens de le savoir par soi-même. Je dis pas qu'il faut absolument tout découvrir par soi-même, mais à un moment donné il y a aussi un sentiment de contrôle par rapport à ta propre vie et par rapport à ta propre santé [...].

Elles sont attirées par les produits naturels, les décoctions de plantes, et elles consomment certains aliments réputés avoir des propriétés : du gingembre pour la circulation, du miel et du citron pour le mal de gorge, du thé vert pour les antioxydants, du vinaigre de cidre pour la digestion et autres problèmes, le yogourt pour l'intestin et l'estomac, etc. Nathalie fait aussi affaire avec un naturopathe :

J'essaie [...] le moins de médicaments possible. J'essaie souvent de faire passer d'une autre manière [...]. Quand mes enfants sont malades, par exemple, je me dis "ok, on prend un boost d'énergie" [...], je vais faire des grosses soupes de légumes, mais vraiment pleines de légumes. [...] Là c'est vraiment, le plus de vitamines possibles mélangées ensemble.

En somme, bien qu'elles se tiennent informées, il semblerait que les femmes ne connaissent pas toujours très bien toutes les propriétés des aliments qu'elles consomment, qu'elles se

fient parfois aux on-dit, à leurs perceptions de ce qui guérit ou à l'adage « Mieux vaut prévenir que guérir. »

4.6.2 Alimentation et équilibre de vie

C'est à quel point la bouffe règle notre vie, une des choses qu'on fait le plus fréquemment dans notre vie, puis de manière le plus régulière, en général sans y penser. Donc s'il y a quelque chose qu'on fait dans notre vie de manière si fréquente, enfin, c'est que c'est quelque chose d'important pour notre corps et notre esprit. Alors il faut voir ça aussi de cette manière-là. Comme le sommeil... (Sophie).

Manger est très élémentaire, comme le dit Sophie, et aide à atteindre un équilibre physique et psychique pour autant qu'on prenne le temps de bien manger et d'écouter nos besoins et nos envies, sans toutefois commettre d'excès. De plus, avec cette connaissance de soi, les femmes croient que le comportement nutritionnel finit par s'autoréguler et qu'elles réussissent à savoir quoi manger sans trop se poser de questions. Pour terminer, manger leur apporte la santé, facteur évidemment positif dans leur vie, comme pour Charline qui sent qu'elle a plus d'énergie depuis qu'elle a intégré plus d'aliments sains dans sa diète.

4.6.3 Le désir d'autosuffisance

Le désir d'autosuffisance a été évoqué par Sophie lors de la première entrevue. Nous avons ensuite questionné les autres femmes chez qui le sujet a fait écho. Par désir d'autosuffisance, nous signifions la volonté de subvenir à ses besoins en nourriture sans apport extérieur.

Martine préconise l'autosuffisance, mais dans une certaine mesure. Elle ne cultiverait

Peut-être pas tout [...] mais les légumes, oui. Je m'organiserais pour avoir un potager, ça c'est sûr. [...] Mais je suis pas... Y a des blogueuses que je connais qui font leur propre tofu, puis je suis pas à ce point-là. [...] Je trouve que c'est beaucoup de travail puis [...] la nourriture, l'alimentation c'est une partie importante de ma vie, mais y a d'autre chose.

Son désir d'autosuffisance est donc surtout lié à la satisfaction de transformer elle-même ses aliments : « Quand je fais mon gâteau au fromage, c'est pas de l'autosuffisance absolue. Mais c'est un petit peu de ça dans le sens où je vais pas m'en aller vers la facilité puis consommer, consommer. » Du même coup, elle arrive à éviter les goûts standardisés des aliments achetés. « Quand tu les fais toi-même, tu peux varier, changer des choses. Ça te fait découvrir des goûts différents, puis c'est important de cultiver le goût. »

Avec Charline, le désir d'autosuffisance est vu comme un moyen « d'étendre le désir de cuisiner encore plus loin ». Pour cette raison, et pour des considérations économiques, elle aimerait prendre part au processus alimentaire le plus en amont possible, en cultivant non seulement un jardin, mais en ayant des poules, par exemple. Sophie, elle, a été habituée à un mode de vie proche de l'autarcie avec son père. Ses pratiques s'inscrivent dans la même voie parce qu'elle voudrait idéalement éviter d'avoir à acheter tout aliment transformé. Elle explique aussi ce désir autrement : « Là encore, je pense que c'est peut-être un type de personnalité qui aime cuisiner [...], justement les gens qui préfèrent tout contrôler. Quand je te dis que je préfère savoir ce qu'il y a dans mon assiette, être au courant... » De plus, avec ses connaissances en cuisine et en herboristerie, elle serait en mesure de se débrouiller dans n'importe quelle situation, voire sur une île déserte, ce qui semble la rassurer.

Nathalie ne mentionne pas de désir d'autosuffisance ou n'en n'a pas conscience. Pourtant, en partie pour des raisons économiques, c'est la blogueuse la plus engagée sur la route de l'autarcie : elle a un jardin, son conjoint chasse et pêche, elle fait du pain, du yogourt, etc.

4.6.4 Vivre en ville ou en banlieue : quelle influence sur les habitudes ?

En ville, les trois femmes (dont deux sont nées en banlieue) ont accès à beaucoup plus de diversité pour ce qui est des commerces et des produits, ce qui permet un nombre incalculable de découvertes culinaires dans les quartiers ethniques, les restaurants, les marchés publics, etc. Charline dit que, à son arrivée à Montréal, « c'est des choses que j'ai

commencé par goûter dans des restos, j'avais aucune idée que ça existait. Puis tu les goûtes, tu trouves ça bon. Tu te rends compte qu'il existe autre chose en-dehors de ce que t'as goûté avant. Automatiquement, j'avais le goût de les reproduire. » Pour Martine, le fait d'habiter en ville donne accès à « plein d'informations, plein de petits endroits un peu partout. [...] Les marchés ouverts où y a toute sorte de dégustations de plein de produits. »

Cette dernière souligne aussi la plus grande ouverture d'esprit de la ville par rapport à la « campagne » :

Veut, veut pas, en campagne les mentalités sont différentes. [...] Tout reste plus traditionnel. Vraiment tout, au sens large. Donc automatiquement, l'alimentation aussi. Puis ici on a accès à tellement plus de choses. Je regarde quand je vais à l'épicerie, mettons quand je vais [dans ma ville natale] ou quand j'y vais ici, c'est totalement différent. Tu trouves un million de produits que t'avais pas là-bas. »

Nathalie n'a pas de point de comparaison, mais elle n'a pas tellement accès à des épiceries fines. De plus, le fait qu'elle vive en banlieue dans une maison avec un terrain lui permet d'avoir un jardin et beaucoup plus d'espace que les autres femmes pour entreposer ses denrées (ex. : congélateur pour la viande), ce qui doit probablement influencer ses habitudes.

4.6.5 Parler de nourriture et d'alimentation

Les femmes accordent relativement beaucoup de temps à la cuisine, à y penser, mais aussi à en parler. Martine : « J'ai un collègue au bureau qui est passionné de cuisine, puis quand on en parle, c'est toujours le fun. On aime ça goûter à des choses ensemble, puis essayer des trucs nouveaux, puis aller magasiner des choses ensemble, puis s'en reparler. » Ils vont souvent dans le quartier chinois. « On aime ça juste explorer, trouver des trucs un peu bizarres, faire des essais, s'en parler. » À une époque : « Y a des moments où ce n'était que ça nos conversations. On ne parlait que de trucs à découvrir, que de trucs à essayer, de recettes à goûter, puis de restaurants où aller. Je sais pas comment ça se fait qu'un jour j'ai dit : "ok c'est assez". » Elle a aujourd'hui retrouvé un juste milieu. Nathalie échange

également très souvent des trucs et des recettes avec un collègue. Sophie le fait, mais probablement davantage dans une optique de socialisation. C'est surtout avec son père, qu'elle parle de techniques (et non de recettes) puisqu'ils ne partagent pas le même univers culinaire. De son côté, Charline parle de sa sœur qui, étant assez versée dans l'alimentation santé et ayant déménagé la première à Montréal, l'a initiée aux aliments naturels et biologiques, par exemple. De plus, sa sœur est sa goûteuse et celle à qui elle donne une grande partie de ses restants. Autrement, elle aimerait transmettre sa passion à son entourage, « ouvrir leurs horizons comme moi j'ouvre les miens », mais elle n'y arrive pas : « Les gens ont pas vraiment ça en-dedans d'eux. En tout cas, les gens que je côtoie. Donc j'essaie de les introduire à ça, au plaisir aussi – pas juste de manger, mais d'en savoir plus –, puis d'en parler, puis de cuisiner eux-mêmes justement. »

4.7 Conclusion

Pour conclure ce premier niveau d'analyse, nous avons fait ressortir ce qui, dans le quotidien alimentaire des quatre femmes québécoises, pouvait nous éclairer sur l'existence d'une possible anxiété alimentaire. À travers l'examen de leurs pratiques régulières et festives, nous avons mis en lumière non seulement leurs préoccupations, mais aussi leurs passions, leurs sources de plaisir, leurs croyances, leurs conceptions des fonctions alimentaires et, bien sûr, le rôle communicationnel associé à la nourriture. Nous avons surtout mis en relief l'importance du plaisir et du partage (fonctions hédoniste et socialisante) et la crainte des aliments transformés.

Le chapitre suivant exposera les constats plus vastes qui ressortent de cette première analyse.

CHAPITRE V

GRANDS CONSTATS ISSUS DE LA RECHERCHE ET MISE EN RELATION AVEC LES ÉTUDES PREALABLES

Dans cette dernière partie, nous présentons les huit constats principaux et secondaires qui émergent des entrevues, en liaison avec la théorie mise en place.

5.1 L'anxiété alimentaire et ses mécanismes de régulation

Notre principal constat de recherche est qu'à première vue les femmes interrogées ne montrent pas d'anxiété ou de désarroi par rapport à leur alimentation. Rappelons que l'anxiété est, en termes médicaux, un état de trouble psychique qui résulte de la perception d'un danger imminent et qui pourrait se traduire, en termes alimentaires, par le sentiment que manger est un acte périlleux, potentiellement dangereux. Le désarroi, quant à lui, s'apparente à l'impuissance et à la perte de repères que peuvent ressentir les individus face au chaos de l'information nutritionnelle.

Notre recherche montre que les femmes interrogées sont aventureuses en cuisine, explorent beaucoup pour ce qui est des ingrédients, des techniques et des recettes, et paraissent sûres d'elles-mêmes quant aux questions alimentaires. Toutefois, au second degré, on constate que ces femmes vivent bel et bien de l'anxiété alimentaire et du désarroi, mais qu'elles ont développé des mécanismes pour les maîtriser. Elles y parviennent soit par l'action, soit par l'acquisition de connaissances qui leur donnent les moyens d'exercer un contrôle sur leur vie.

Premièrement, elles maîtrisent leur anxiété en cuisinant le plus possible, donc en évitant les aliments transformés. Comme nous l'avons vu au chapitre I, Claude Fischler (1994) identifie les OCNI (objets comestibles non identifiables) comme un des malaises importants de l'ère moderne. Notre étude va dans le même sens puisque les aliments transformés semblent être la

bête noire des femmes interrogées. En fait, si nous devions choisir une figure qui représente l'anxiété des blogueuses, ce serait les aliments transformés. Par conséquent, nous croyons qu'en cuisinant les femmes se sentent plus en contrôle de leur alimentation (de leur corps et de leur santé) et canalisent ainsi leur anxiété. En sachant exactement ce qu'elles mangent, elles évitent aussi d'absorber des substances inconnues dont les conséquences pourraient se répercuter sur leur organisme et, surtout, sur leur identité (nous reviendrons sur cette thématique).

Deuxièmement, les femmes ont développé une certaine expérience en tant que cuisinières et acheteuses. Aussi, au bout d'un certain temps, elles n'ont plus besoin de réfléchir : « Ça devient un instinct, puis tu finis par... c'est comme ça que tu manges et un point c'est tout » (Sophie). Développer des habitudes et des routines devient rassurant et leur évite d'avoir à se questionner tout le temps sur ce qu'elles mangent et d'avoir à lire les étiquettes nutritionnelles (bien qu'il leur arrive de le faire). Il reste tout de même qu'elles s'informent généralement avant de consommer un nouveau produit pour vérifier les bénéfices réels qu'on lui attribue. Elles ne consomment pas au hasard.

5.2 La question de l'identité

La thématique de l'identité émerge sous deux formes. Elle est d'abord liée aux aliments transformés dont la provenance, l'aspect et la composition paraissent parfois obscurs aux femmes et provoquent un malaise lié à leur propre identité, entendue ici comme l'intégration unifiée de leur être, en lien avec les autres. C'est surtout la composition de ces aliments qui a été évoquée durant les entrevues et, en outre, le questionnement sur les substances ajoutées (agents de conservation, substituts du sucre, colorants, etc.) et leur aspect peu naturel. Nous croyons que le principe d'incorporation explique aussi ce malaise. Par conséquent, la pratique de la cuisine permet aux femmes non seulement d'exercer un contrôle sur la préparation et la qualité de leurs aliments, mais d'humaniser le processus de transformation et de faire en sorte que le produit fini, le plat, ne soit pas anonyme. Autrement dit, elles se réconfortent en sachant que leur plat a une « histoire » et donc du sens à leurs yeux : elles connaissent les

ingrédients utilisés, il sort de leurs fourneaux, elles l'ont exécuté de leurs propres mains, etc. Il est parfaitement identifiable.

Ensuite, la pratique de la cuisine est associée au quotidien, dont Maffesoli (1998) dit qu'il est le lieu de recreation de soi et de la maintenance de l'identité (p. 12). En effet, les gestes du quotidien forment la trame du social à laquelle peuvent se rattacher les individus d'un même groupe. Pour les blogueuses, toutefois, la répétition quotidienne de la pratique de la cuisine ne semble pas problématique. Par leur désir de découverte et de nouveauté, elles se réapproprient les gestes qui y sont associés pour leur insuffler un vent de fraîcheur afin qu'ils ne soient jamais figés : elles personnalisent les recettes, les inventent et repoussent ainsi l'aliénation qu'amène la répétition. Elles rejettent aussi les pratiques et les recettes uniformes, souvenirs de la cuisine familiale, à l'exception de Sophie qui semble encore s'y identifier fortement. Le principe d'incorporation entre en jeu encore une fois puisque ce qui est consommé incorpore le mangeur dans le système culinaire du groupe qui le pratique. Ainsi, les femmes ont majoritairement tourné le dos à la cuisine familiale qu'elles ne reproduisent pas au quotidien. Elles ont choisi une nouvelle manière de manger et de cuisiner, et intégré un nouveau groupe dans la blogosphère culinaire (et sûrement dans leurs réseaux sociaux en dehors du web) auquel elles s'identifient davantage. Elles souhaitent ainsi communiquer leur appartenance à une nouvelle « famille » de passionnés de cuisine, à une autre sous-culture.

Leurs pratiques sont aussi mues par un désir d'être, surtout chez Charline et Martine, pour qui la quête d'identité, de reconnaissance par les autres et d'actualisation de soi passe par la cuisine. Sophie est également touchée par ce désir dans la perpétuation des pratiques et des tours de main issus de son père. Elle souhaite partager un mode de vie qu'elle considère sain et dans lequel elle se reconnaît. Bien que les femmes refusent globalement d'être étiquetées dans un style particulier, faire une cuisine qui leur ressemble demeure très important, peut-être par volonté d'être authentique vis-à-vis soi-même et les autres, et pour mieux définir sa propre identité.

Pour terminer, nous reconnaissons les trois fonctions attribuées par Michel de Certeau et al. (1978) dans la pratique quotidienne de la cuisine de ces quatre femmes. Elle se veut

esthétique en raison des efforts de créativité qu'elles y mettent et de leur souci que l'acte de manger soit une expérience globale sur le plan sensoriel ; elle est polémique au sens où elles souhaitent impérativement résister au conformisme et à l'uniformisation des pratiques et des goûts ; elle est éthique parce qu'elle leur permet d'affirmer leur personnalité, leur style en tant que cuisinière – tout en étant conscientes des enjeux sociaux associés la nourriture (bien que l'exotisme prime sur la raison quant au souci écologique) – et elle assure leur indépendance au travers de pratiques qu'elles n'hésitent pas à bousculer.

5.3 Rupture par rapport aux héritages culinaires et mangeur autonome

D'une manière générale, la cuisine parentale a marqué toutes les blogueuses, mais dans un sens contraire à celui que l'on imagine puisque leurs pratiques s'inscrivent dans une large mesure à l'encontre de celles de leurs parents. Autrement dit, les femmes se sont délestées de pratiques qu'elles ne supportaient plus, qui ne leur convenaient plus ou bien elles ont voulu s'affranchir carrément de la cuisine familiale, comme c'est le cas chez Martine et Charline. Même si le style culinaire de Nathalie demeure plus traditionnel, sa manière de cuisiner est à cent lieues de celle de sa mère, qui y consacrait très peu de temps. Sophie, quant à elle, bien qu'elle ait conservé les principes de base de la cuisine de son père (ex. : simplicité, partir d'ingrédients de base), a adopté un style complètement différent, à tendance asiatique.

Sophie admet aussi que « si tu es élevée à toujours penser d'une manière, disons ta santé globale, à faire attention à ton système, c'est quelque chose que tu transportes après ça dans ta vie adulte [...] ». Nous pensons que ce souci se rencontre chez toutes les blogueuses, toutefois, le désir de rupture dans les manières de faire est si fort chez Charline et Martine qu'elles expriment beaucoup de détachement par rapport à leurs apprentissages familiaux.

Ainsi, les pratiques et les recettes familiales sont reléguées à l'état de souvenir, de modèles traditionnels qu'on aime retrouver à l'occasion, mais qui ne sont pas une source d'inspiration. Ces constats nous amènent à confirmer, du moins en ce qui concerne ces quatre femmes, la figure du mangeur autonome formé par auto-apprentissage et dont le style et les principes

s'inspirent de sources multiples. Comme le dit Sophie, c'est à force de voir qu'il y a d'autres façons de manger qu'on finit par choisir une manière de manger. Cette affirmation de Sophie est peut-être tout à fait révélatrice d'une nouvelle réalité : on n'hériterait plus d'un modèle alimentaire, on le choisirait. On le choisirait entre autres parce que le modèle des générations précédentes semble inadapté au mode de vie actuel (ex. recettes trop longues), en marge des valeurs et des discours actuels (santé, légèreté, tendance au végétarisme, aux produits bio et du terroir, ouverture à la cuisine ethnique, etc.) et peut-être trop associé à la cuisine familiale, voire à un statut de femme qu'on rejette (De Certeau, 1978).

5.4 Les modèles alimentaires et le plaisir

À notre avis, le plaisir est le critère qui distingue les blogueuses du mangeur décrit tout au long de cette étude, et qui contrecarre ou détourne leur anxiété. Selon Sophie, l'homme est aujourd'hui traité comme une entité qui consomme des nutriments, au même titre qu'une voiture consomme de l'essence et de l'huile pour fonctionner, ce qui est une vision extrêmement réductrice dans les deux cas. Les femmes interrogées ont, dans une large mesure, rejeté ce modèle et mis les fonctions hédonistes et socialisantes au sommet de leurs priorités. En fait, on pourrait dire qu'elles ont su équilibrer ces deux fonctions avec leurs préoccupations nutritionnelles, qu'elles ne sauraient ignorer. On peut supposer que, grâce à leur expérience et leurs connaissances, elles ont dépassé, dans une certaine mesure, le stade des inquiétudes nutritionnelles. En tous les cas, leur manière de privilégier le plaisir et le partage et de manger de manière intuitive en écoutant leurs sensations physiques et alimentaires s'inscrit dans la droite ligne de ce que recommandent les spécialistes comme étant la meilleure façon de se nourrir (Apfeldorfer et Zermati, 2006 ; Lecerf, 2008).

De plus, cette manière de manger tient également plus du modèle alimentaire empirique décrit par Apfeldorfer et Zermati dans lequel prédomine une approche plus sensorielle de l'acte nourricier, et où gastronomie, goût et plaisir font figure de proue, contrairement à la vision beaucoup plus rationnelle et diététique du modèle scientifique dans lequel il est de mise d'avoir en main le maximum d'informations pour effectuer les meilleurs choix

possibles. Cependant, et ce n'est guère étonnant avec deux modèles dichotomiques, nos résultats nous montrent un modèle hybride : nos blogueuses pencheraient davantage vers le premier, mais nous constatons en même temps qu'elles s'inscrivent dans le second, dominant dans notre société, ce qui indique qu'elles ne peuvent pas ignorer le contexte dans lequel elles vivent.

Dans le modèle empirique, le mangeur se nourrit selon ses déterminants culturels, sans autre connaissance particulière, en fonction des habitudes des générations précédentes, des valeurs religieuses ou autres, etc. On sait que ce n'est pas le cas de ces femmes (sauf Sophie), qui se sont plutôt éloignées de ces déterminants et ont choisi librement leur manière de manger. Normalement, le modèle scientifique est moins rassurant et potentiellement anxiogène, mais il nous semble que, même si nos quatre cordons bleus ne sont pas à l'abri du stress alimentaire, elles ont réussi à atteindre un équilibre personnel entre un minimum de connaissances scientifiques et un minimum d'instinct pour ne pas basculer dans les extrêmes.

À une époque où la conscience alimentaire est malheureuse (Dufresne, 2008), ces femmes tirent bien leur épingle du jeu. Bien qu'elles ne correspondent pas au type du mangeur traditionnel, elles essaient de se réapproprier des savoirs et des pratiques, mais à leur façon. Elles ne restituent pas les recettes et les tours de main de leur grand-mère, mais elles rétablissent la pratique de la cuisine, le fait de cuisiner plutôt que de tout acheter préparé d'avance, comme le veut la tendance actuelle. Que ce soit la confiture, la pâte à tarte ou des opérations plus complexes comme faire du pain et du yogourt, elles prennent la peine de partir de la base pour confectionner elles-mêmes ce qu'elles mangent. Cette pratique est moins anxiogène, mais elle fait aussi en sorte qu'elles mangent plus sainement, que leur nourriture est meilleure et qu'elles retirent plaisir et fierté d'avoir réalisé un plat. D'une certaine manière, ces femmes effectuent un retour aux valeurs traditionnelles, bien que leur approche demeure très individualiste ou, à tout le moins, donnée comme subjective. On ne peut donc pas dire qu'elles se rangent complètement du côté du mangeur innocent qui est à la merci des messages de santé, qui n'a pas d'héritage et attend qu'on lui dise comment manger. Elles se sont responsabilisées envers leur alimentation et leur santé et les ont prises en main.

5.5 Rapport à la nouveauté

Le rapport des quatre blogueuses à la nouveauté est très fort, et elles manifestent une grande curiosité pour les expériences gastronomiques. On le comprend puisque la cuisine destinée au blogue doit idéalement être inventive pour se démarquer ou soutenir l'intérêt d'un lectorat.

Autrement, le désir de nouveauté peut aussi être vu comme un combat contre l'uniformisation du goût et des pratiques, amené notamment par la multiplication des aliments transformés dans les rayons des épiceries. Ce faisant, elles contribuent à enrichir et diversifier la culture gastronomique en utilisant des ingrédients rares, exotiques et oubliés ou en soumettant des recettes inédites sur la blogosphère. Le fait de tenir un blogue et d'être en réseau avec des blogueurs du Québec et d'ailleurs stimule indéniablement leur créativité culinaire et leur permet de concocter une cuisine hybride, de même que le fait de vivre en ville et d'avoir accès à de nombreuses ressources (trois femmes sur quatre). De là vient peut-être la difficulté à qualifier leur cuisine et leur style métissé.

5.6 Des pratiques alimentaires peu organisées

Les femmes ont des pratiques alimentaires plus ou moins organisées : elles planifient rarement leurs repas, à moins que ce soit pour leur blogue ou des réceptions, elles ne mangent pas aux mêmes heures, au même endroit ni avec les mêmes personnes, elles varient leurs menus autant que possible, elles ne sont pas fidèles à une épicerie, etc. Le statut de femme célibataire et sans enfant des trois célibataires explique probablement en partie cette situation, si on considère que seule Nathalie a des habitudes plus organisées qui lui permettent, notamment, de poursuivre ses expérimentations quotidiennes.

Elles ne considèrent donc pas la cuisine comme une corvée. Serait-ce toujours le cas si les trois autres femmes avaient des enfants et qu'elles devaient cuisiner de manière systématique tous les soirs, des plats qu'elles n'auraient pas toujours envie de manger ? Peut-être pas. Pour

l'instant, du moins, elles ne sont pas soumises à cette contrainte. Par contre, leur rythme de vie, surtout leur horaire de travail, a des répercussions sur le temps qu'elles accordent à la préparation et à la planification de leurs repas.

Nous sommes portée à croire que leur mode de vie, très différent de celui de leurs parents, leur urbanité et, bien sûr, leur passion pour la cuisine expliquent en bonne partie ces pratiques alimentaires désorganisées ou plus souples.

5.7 Planification par rapport à improvisation

Nous avons vu que la frontière entre planification et improvisation est mince. Ce qu'on pourrait considérer comme de la planification à court terme (ex. « qu'est-ce que je mange ce soir ? »), est en fait davantage de l'improvisation et s'inscrit dans la tendance actuelle qui montre que 80 % des décisions alimentaires sont prises sur place, à l'épicerie. Par conséquent, le quotidien alimentaire des quatre femmes est un grand bricolage qui se construit au fur et à mesure que la journée avance, selon leur désir du moment, les aliments qu'elles trouvent à l'épicerie, ceux qu'elles ont dans leur réfrigérateur, et le temps disponible. Au quotidien, elles cuisinent souvent avec les « moyens du bord », en improvisant avec ce qui leur tombe sous la main, exactement comme le bricoleur de Lévi-Strauss (1962). Par contre, lorsqu'on parle de recettes pour le blogue, leur démarche est celle de l'ingénieur qui planifie et rassemble les outils et les matières premières dont il a besoin avant de commencer.

Le bricolage, ajoute Lévi-Strauss, s'accompagne de poésie du fait que son auteur « parle » au moyen des choses, à travers elles : « le bricoleur y met toujours quelque chose de soi » (p. 32). Comme nous l'avons vu, cuisiner est une quête d'identité pour nos blogueuses, surtout Charline, qui investissent symboliquement cette activité pour créer des recettes qui leur ressemblent et constituent pour elles de véritables cartes de visite. Dans le contexte de notre étude, toutefois, nous dirions que cette poésie et cet investissement symbolique s'appliquent autant, sinon plus à la cuisine pour le blogue qu'à la cuisine quotidienne puisque la planification de la recette leur donne les moyens de s'éclater encore plus.

Pour clore ce commentaire, nous pensons que l'habitude d'improviser dénote chez ces femmes une difficulté à se projeter dans l'avenir, même proche. Est-ce dû au rythme effréné de la vie quotidienne ? Au fait qu'elles ne soient pas soumises à des obligations matrimoniales ou maternelles ? Ou au fait qu'elles ne veulent rien planifier à moyen ou long terme parce que cela entraverait leur liberté et leur capacité d'improvisation ?

5.8 Rapport à l'information

Nous supposons que, contrairement aux femmes qui cuisinent moins ou qui sont moins intéressées par les questions alimentaires, nos quatre blogueuses ont développé une grande assurance en matière d'alimentation et sont peut-être moins sujettes à céder aux modes ou à le faire sans être informées. En effet, elles maintiennent leurs connaissances à jour et savent en prendre et en laisser, bien qu'on remarque qu'elles se laissent influencer à l'occasion. Par exemple, elles se fient à certains on-dit (ceux qui font leur affaire) et à l'expérience de leurs proches, ce qui n'est pas mauvais en soi, mais cela reste une expérience subjective. Elles se laissent également guider par leurs représentations des bons aliments : une soupe pleine de légumes et de vitamines pour repousser la maladie, acheter bio pour ses bénéfices potentiels, etc. Il s'agit d'une forme de pensée magique : elles mettent toutes les chances de leur côté au cas où cela fonctionnerait...

De plus, elles sont forcément influencées par leurs expériences et leurs centres d'intérêt et, par conséquent, portées à assouplir leurs principes : Sophie, par exemple, celle qui fuit le plus les aliments transformés, se montre très attirée par la cuisine moléculaire parce qu'elle a étudié les sciences au secondaire et qu'elle a toujours nourri un intérêt pour le sujet. Charline, pour sa part, affirme franchement : « Peut-être même qu'il y a des choses que je veux pas savoir au fond ! Parce que justement je veux pas nuire à mon expérience. » Ainsi elle préfère, en certains cas, rester dans l'ignorance ou éviter la technicité parce qu'elle accorde plus d'importance à la découverte culinaire et au plaisir qu'à la quantité de mauvais gras que ses

aliments contiennent. Posséder cette information pourrait la culpabiliser ou la détourner de son expérience sensorielle, et elle ne le souhaite pas.

Nathalie est aussi très préoccupée par la sécurité alimentaire. Elle trouve que les gens ne sont jamais assez informés et que la réglementation n'est pas assez sévère au Canada. La question qui se pose ici est la suivante : les gens perçoivent-ils plus de risques qu'il y en a dans les faits lorsqu'ils s'exposent beaucoup à l'information nutritionnelle ? Sont-ils plus stressés et plus anxieux que ceux qui ne s'y intéressent pas ?

De plus, Nathalie nous fournit un exemple de mésinformation possible en mentionnant que certains aliments bannis des tablettes aux États-Unis se retrouvent en vente au Canada et que les gens les achètent sans le savoir (c'est-à-dire sans savoir qu'ils s'exposent à un danger). Il faut faire attention à ce type d'information : parfois vraie et justifiée, elle mérite à l'occasion d'être complétée, nuancée ou contextualisée. Il est donc important de connaître les raisons sous-jacentes à l'interdiction d'un aliment, les critères utilisés et même le contexte culturel. En effet, il n'y a qu'à prendre l'exemple du fromage au lait cru, interdit aux États-Unis, et pourtant adulé au Québec et en France. Annoncez à un Français qu'il ne pourra plus manger ce type de fromage parce qu'il est interdit pour des questions de sécurité alimentaire : il vous répondra sûrement que c'est un crime, que la disparition de ces produits de qualité détruit un patrimoine, qu'il en a toujours mangé et que cela ne l'a jamais rendu malade. Il refusera de vous croire parce que son expérience lui a appris le contraire. De plus, les gens ont tendance à défendre ce qu'ils aiment faire ou manger en y trouvant des avantages, et c'est l'inverse pour les détracteurs.

CONCLUSION

1. Apports et limites de la recherche

Nulle recherche n'est parfaite, et la nôtre ne fait pas exception. Pour cette raison, notre étude présente ses limites. Rappelons qu'il s'agissait d'une étude à caractère exploratoire dont l'objectif principal était de vérifier comment les femmes québécoises vivent la cacophonie alimentaire au quotidien. L'objectif secondaire était de savoir si ce climat de cacophonie générait chez elles de l'anxiété. Nous avons mis l'accent, dans une certaine mesure, sur la part de responsabilité de l'information nutritionnelle.

Tout d'abord, notre groupe de collaboratrices ne comportait que quatre sujets, ce qui est trop peu pour procéder à quelque généralisation que ce soit. Toutefois, nos deux approches méthodologiques, soit la phénoménologie et la théorisation ancrée, se sont avérées tout à fait adéquates en raison du caractère exploratoire de l'étude. Elles nous ont permis d'accéder à une compréhension plus profonde du vécu des femmes choisies et de valider ou d'infirmer certains points exposés dans le corpus méthodologique, particulièrement en ce qui a trait à l'anxiété, à l'identité, aux modèles alimentaires, aux fonctions de l'alimentation et à la rupture dans la transmission des savoirs.

Ensuite, en choisissant quatre blogueuses culinaires pour constituer notre groupe de collaboratrices, nous avons fait un pari risqué quoique intéressant. En effet, en interrogeant seulement des passionnées de cuisine, nous ne soupçonnions pas, au départ, qu'elles étaient plutôt sujettes à l'anxiété alimentaire. Toutefois, notre recherche a permis de constater qu'elles vivaient cette anxiété mais qu'elles avaient trouvé des moyens de la contrôler ou de la résorber. De plus, ces femmes ne sont pas démunies, en manque de repères. Elles ont rompu dans une large mesure avec leur héritage culinaire familial, mais elles en bâtissent un à leur manière.

L'anxiété alimentaire est un phénomène souvent discuté dans les travaux français, mais il est pour ainsi dire à peu près absent de la littérature québécoise. En ce sens, notre recherche présente un aspect original, de même que le fait de sélectionner uniquement des blogueuses culinaires.

Au Québec, nous n'avons trouvé qu'une recherche sur le syndrome de stress alimentaire, mesuré en fonction des changements d'habitudes adoptés selon les bénéfices et les risques des aliments. Nous n'avons pas utilisé l'échelle de stress proposée, qui ne nous semblait pas appropriée pour prendre la pleine mesure de l'anxiété alimentaire puisqu'il s'agissait d'un sondage effectué à grande échelle, axé uniquement sur les changements d'habitudes. Les études sociologiques et anthropologiques sur l'alimentation se font également rares au Québec, de même que l'étude de l'alimentation sous un angle communicationnel.

Puisque nous avons sélectionné des femmes qui se passionnent pour la cuisine, les thèmes de la nouveauté, de l'expérimentation et de la créativité sont omniprésents, ce qui n'aurait peut-être pas été le cas autrement. Idéalement, nous aurions également dû procéder à une sélection plus minutieuse des blogueuses, avec des critères plus précis. En effet, nous n'avons pas vérifié leur statut civil, leur niveau de scolarité et si ces femmes avaient des enfants ou non avant de les accepter comme sujets. Nous nous sommes contentée du lieu de résidence et de l'âge pour les raisons mentionnées au chapitre III. Par conséquent, Nathalie avait un profil un peu différent des autres blogueuses (enfants, lieu de résidence, niveau d'études secondaires). Bien que nous ayons obtenu des résultats très similaires, nous avons tout de même constaté certaines différences quant à l'organisation du quotidien, l'accessibilité aux ressources et le contact avec la diversité ethnique en milieu urbain — et une réflexion moins poussée sur la signification et les fonctions de l'acte de manger.

Finalement, il nous a été difficile d'évaluer le rôle de l'information nutritionnelle et la tendance à la médicalisation des discours dans la cacophonie alimentaire. Nous avons pu le constater dans la littérature, et il en a été question durant les entrevues, mais nous n'avons pas les outils pour évaluer ces discours nutritionnels et leur impact. Il aurait fallu choisir un

corpus et l'analyser, éventuellement le soumettre aux sujets pour vérifier leur compréhension globale et celle d'éléments ciblés, etc. Donc, il aurait fallu effectuer une deuxième recherche.

Néanmoins, en dépit de ses limites, nous croyons que notre étude pose les bases de recherches futures ou, à tout le moins, offre une ouverture vers celles-ci.

2. Avenues de recherche

Une des pistes qui nous semblent les plus intéressantes serait d'investiguer la blogosphère culinaire, laquelle présente des avenues fort intéressantes sur le plan communicationnel, anthropologique et social. La popularité grandissante des blogues fait qu'ils sont en voie de devenir des médias d'information fort influents. Nous commençons à le constater en outre dans le domaine de la politique et de l'actualité. Nous savons aussi que l'Internet est une source d'information très consultée pour les questions de santé. Dans ce cas, quelle est la place des blogues pour les questions d'alimentation en particulier ?

Il serait aussi pertinent d'étudier la blogosphère culinaire en tant que telle. Existe-t-il une culture culinaire spécifique à la blogosphère ? Est-elle globalisée, voire mondiale ? Qui sont les acteurs qui y participent ? À quelles valeurs adhèrent-ils ? Comment fonctionnent les réseaux de communication et d'échange ? Par quels mécanismes se transmet cette culture ?

3. Le mot de la fin

Depuis quelques années, on parle beaucoup d'alimentation et de santé. Toutefois, n'oublions pas que manger est une forme de communication en soi et un moyen de la stimuler. De tous les temps, le partage du repas a été un moment fort de la vie sociale, un moment où l'on partage le fruit de notre travail, un moment en famille, des histoires, des fêtes. Quel est le rôle du repas aujourd'hui ? Un autre moment fort a-t-il pris le relais de cette activité dans notre

société ? Et surtout, devons-nous nous en inquiéter ? Évidemment, il n'y a pas de réponse unique. C'est à chaque personne de décider la place et l'importance qu'elle accorde à ce rituel (s'il en est un, justement) et par quels moyens elle choisit d'affirmer et de renforcer ses liens avec son entourage et la collectivité, liens qui se sont affaiblis avec l'individualisation. Souhaitons que la société trouve un moyen de combler ce qui nous apparaît comme un vide.

APPENDICE A

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Titre provisoire du projet de recherche : « Manger, cuisiner et communiquer : rapports de femmes québécoises à l'alimentation »

Nom du chercheur : Emilie Lacaille, étudiante à la maîtrise en communication, UQAM
--

Le formulaire de consentement qui vous a été remis n'est qu'un élément de la méthode de prise de décision éclairée qui a pour but de vous donner une idée générale de la nature de la recherche et de ce qu'entraîne votre participation. N'hésitez jamais à demander plus de détails ou de renseignements. Veuillez prendre le temps de lire soigneusement ce qui suit et de bien comprendre toutes les informations.

But de la recherche et conditions de votre participation

La recherche a pour but d'évaluer le rapport des femmes québécoises à l'alimentation, à l'acte de manger et à celui de cuisiner. Elle vise à explorer les dimensions communicationnelles de l'acte de manger (par exemple, l'importance de la nourriture dans nos conversations quotidiennes) en plus d'évaluer la manière dont est communiquée l'information au sujet de l'alimentation dans la société québécoise.

Les données seront recueillies au cours de deux entrevues semi-directives d'une durée maximale de 1 h 30 chacune auxquelles votre participation est sollicitée au cours de l'été 2008.

Les entrevues feront l'objet d'un enregistrement audio. Les informations ainsi recueillies seront utilisées dans le cadre exclusif de la présente recherche et les bandes audio seront détruites à la fin de l'étude.

Il est possible que le chercheur ait oublié d'aborder des dimensions qui vous semblent importantes dans son étude. Dans ce cas, n'hésitez pas à lui faire des suggestions ou des commentaires si vous le souhaitez.

Votre participation demeurera anonyme. Le chercheur sera la seule personne à avoir accès aux enregistrements et à connaître votre identité. Les résultats seront présentés dans un mémoire déposé à l'Université du Québec à Montréal en 2008.

Dans le cas où des changements auraient lieu dans le déroulement de la recherche et que votre participation en soit affectée, vous en seriez informée en temps et lieu.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Votre signature atteste que vous avez clairement compris les renseignements concernant votre participation au projet de recherche et indique que vous acceptez d'y participer. Une fois votre accord donné, vous êtes libre de vous retirer si vous ne pouvez pas poursuivre le projet pour une raison ou une autre. Votre participation devant être éclairée, vous devez connaître tous les tenants et aboutissants de la recherche. En conséquence, n'hésitez pas à demander des éclaircissements ou de nouveaux renseignements au cours du projet. Pour tout renseignement sur le projet de recherche, veuillez communiquer avec :

Emilie Lacaille, (***) ***-****

Pour toute autre question relative à vos droits à titre de participant pressenti pour ce projet de recherche, veuillez vous adresser à la personne suivante :

Luce des Aulniers, directrice de recherche, professeure au département de communication sociale et publique, Université du Québec à Montréal, (514) 987-3000, poste 7901
--

Nom du participant	Signature	Date

Nom du chercheur	Signature	Date

APPENDICE B

GRILLE DE CODAGE

B – Blogue	1. Habitudes par rapport au blogue	a. Quoi
		b. Pourquoi
		c. Depuis quand
		d. Fréquence
	2. Rôle du blogue	a. Fonction/rôle
D – Description de base	1. Approvisionnement	a. Où
		b. Quand (fréquence)
		c. Critères de choix
		N* Aliments achetés
	2. Bricolage	a. Planification
		b. Improvisation
		N Authenticité culinaire et dogmes
	3. Faire la cuisine au quotidien	a. Seul ou avec de l'aide
		b. Fréquence
	3.1 Apprentissages	a. Où/avec qui
		b. Quand/comment/pourquoi
		c. Intérêt pour la cuisine
		d. Héritages culinaires
		e. Tours de main
		f. Savoirs
		g. Souvenirs
		h. Technologie
		i. Rapport aux aliments transformés
		j. Nouveautés
		k. Source des nouveautés
		l. Livres de recettes
	3.2 Cadrage significatif	a. Temps alloué à la pratique de la cuisine
		N Temps passé à y penser
		b. Rituels/habitudes/routines
		c. Ambiance
	3.3 Statut de « faire-la-cuisine »	a. Perception qu'ont les blogueuses de ce statut
		b. Perception de ce statut dans leur entourage

		c. Perception du statut dans la société
		N Perception des blogueuses en tant que cuisinières par leur entourage
	4. Pratiques festives	a. Quand et pourquoi
		b. Fréquence
		c. Tradition
		d. Budget/excès
		e. Avec qui
		f. Temps alloué à la préparation
		g. Ambiance
		h. Situations de confort/inconfort
S – Stress potentiel	1. Stress alimentaire	a. Degré de préoccupation par rapport à l'alimentation
		b. Stresseurs potentiels
		c. Information
		d. Discours santé
		e. Modification d'habitudes alimentaires liées aux risques/bénéfices des aliments pour la santé
	1.1 Restriction cognitive	a. Aliments autorisés/interdits
	1.2 Sources du stress alimentaire	a. Sources du stress
	1.3 Modèles alimentaires	a. « Bonne façon de manger »
		b. Priorités lorsqu'elles mangent
F – Fonctions de l'alimentation	1. Fonctions de l'alimentation	a. Rapport à l'alimentation
		b. Fonction nutritionnelle
		c. Fonction socialisante
		d. Fonction hédoniste
		e. Fonction symbolique
QG – Questions générales		a. Vertus des aliments
		b. Équilibre de vie
		c. Expérience globale de manger (présentation, goût, odeur, etc.)
		d. Milieu de vie (ville ou banlieue)
		e. Souvenirs de voyage
		f. Parler de cuisine ou d'alimentation
		N Désir d'autosuffisance

*Nouvel élément

RÉFÉRENCES

Aïach, Pierre. 1998. « Les voies de la médicalisation ». In *L'ère de la médicalisation : Ecce homo sanitas*, sous la dir. de Pierre Aïach et Daniel Delanöe, p. 15-36. Paris : Éditions Economica.

Albertini, Jean-Marie et Claire Bélisle. 1988. « Les fonctions de la vulgarisation scientifique et technique ». In *Vulgariser la science : Le procès de l'ignorance*, sous la dir. de Daniel Jacobi et Bernard Schiele, p.225-245. France : Éditions Champ Vallon Seyssel.

Apfelbaum, Marian. 1998. *Risques et peurs alimentaires*. Paris : Odile Jacob.

Apfeldorfer, Gérard. 1993. *Je mange donc je suis : Surpoids et troubles du comportement alimentaire*. Paris : Éditions Payot et Rivages.

Apfeldorfer, Gérard et Jean-Philippe Zermati. 2006. *Dictature des régimes : Attention !* Paris : Odile Jacob.

Ascher, François. 2005. *Le mangeur hypermoderne : Une figure de l'individu éclectique*. Paris : Odile Jacob.

Bélisle, Claire, Smaïl Ait El Hadj et Jean-Marie Albertini. 1985. *Vulgariser : Un défi ou un mythe ? : La communication entre spécialistes et non-spécialistes*. Lyon : Chronique sociale.

Béliveau, Richard et Denis Gingras. 2005. *Les aliments contre le cancer : La prévention et le traitement du cancer par l'alimentation*. Outremont (Québec) : Trécarré.

_____. 2006. *Cuisiner avec les aliments contre le cancer*. Outremont (Québec) : Trécarré.

Brillat-Savarin, Jean-Anthelme. 1981. *Physiologie du goût, avec une lecture de Roland Barthes*. Paris : Hermann.

- Canadian Council of Food and Nutrition. 2006. « Tracking Nutrition Trends VI ». In <http://www.ccfm.ca/index.asp>.
- Caro, Paul. 1990. *La vulgarisation scientifique est-elle possible ?* Nancy : Presses universitaires de Nancy.
- Caza, Pierre-Étienne. 2008. « Pour se mettre en appétit ». *Journal L'UQAM*, vol. XXXIV, n° 13, <http://www.uqam.ca/entrevues/2008/e2008-037.htm>.
- Certeau, Michel de, Luce Giard et Pierre Mayol. 1994. *L'invention du quotidien. 2. Habiter, cuisiner*. Paris : Éditions Gallimard.
- Chiva, Matty. 1999. « Plaisir et alimentation ». *Institut Danone*, n° 46, http://www.institutdanone.org/comprendre/publications/objectif_nutrition/046/tribune.php.
- Corbeau, Jean-Pierre et Jean-Pierre Poulain. 2002. *Penser l'alimentation : Entre imaginaire et rationalité*. Toulouse : Éditions Privat.
- Defrance, Alyette. 1996. « 25 ans de discours alimentaire dans la presse ». In *Les Cahiers de l'OCHA*, n° 7, *Les interdits alimentaires, Xèmes Entretiens de Belley* (Paris, 10-11 octobre 1996), sous la dir. De Catherine Goavec, p. 58-60. Paris : Observatoire CIDIL de l'harmonie alimentaire.
- Denoux, Patrick. 2004. « Nouvelles obsessions alimentaires : L'orthorexie, une névrose culturelle ? ». Forum « Aux bons soins de l'alimentation », http://www.agrobiosciences.org/imprime.php3?id_article=1260.
- Des Aulniers, Luce. 1993. « Pillage en douce ou radicalité attentive ? L'ethnobiographie en situation de menace ». *Revue de l'Association pour la recherche qualitative*, vol. 9, automne 1993, p. 115-136.
- _____. 2009. *La fascination, un nouveau désir d'éternité*. À paraître.
- Deschamps, Chantal. 1993. *L'approche phénoménologique en recherche*. Montréal : Guérin Universitaire.

- Desrosiers, Hélène. 2006. « Enquête de nutrition auprès des enfants québécois de 4 ans : les faits saillants ». *Recherches sur la famille : Famille et alimentation*, vol. 6, n° 1, p. 2-5.
- Doury, Marianne. 1998. « Alimentation et santé dans la presse "bio" : systèmes de références et effets de genre ». *Soma* (revue d'anthropologie médicale), Université de Gênes, p. 48-54.
- Dufresne, Jacques. 2008. « Les tendances alimentaires : Slow Food ou Pill Food? Vers une symphonie alimentaire ». In *Colloque sur la cacophonie alimentaire : Actes du colloque* (Montréal, 6 octobre). Saint-Hyacinthe : Initia.
- EUFIG (European Food Information Council). 1998. « Qu'est-ce que la nutrition (4^e volet) ». *Caducee.net*, <http://www.caducee.net/Fiches-techniques/EUFIC/nutrition4.asp>.
- . 2004. « Le choix des aliments – un comportement complexe ». <http://www.eufic.org/article/fr/page/FTARCHIVE/artid/choix-aliments-comportement/>
- Fassin, Didier. 1998. « Avant-propos. Les politiques de la médicalisation ». In *L'ère de la médicalisation : Ecce homo sanitas*, sous la dir. de Pierre Aïach et Daniel Delanœ, p. 1-13. Paris : Éditions Economica.
- Faure, Olivier. 1998. « La médicalisation vue par les historiens ». In *L'ère de la médicalisation : Ecce homo sanitas*, sous la dir. de Pierre Aïach et Daniel Delanœ, p.53-68. Paris : Éditions Economica.
- Fayard, Pierre. 1988. *La communication scientifique publique : De la vulgarisation à la médiatisation*. Lyon : Chronique sociale.
- Ferrières, Madeleine. 2002. *L'histoire des peurs alimentaires : Du Moyen Âge à l'aube du XX^e siècle*. Paris : Seuil.
- Fischler, Claude. 1990. *L'omnivore : Le goût, la cuisine et le corps*. Paris : Odile Jacob.

- Fischler, Claude. 2003. « Le paradoxe de l'abondance ». *Sciences humaines*, n° 135, http://www.scienceshumaines.com/index.php?lg=fr&id_article=2909.
- Germain, Rafaële. 9 décembre 2006. « Mangez santé, qu'ils disaient... ». *La Presse*, cahier Actuel, p. 5.
- Giorgi, Amadeo. 1997. « De la méthode phénoménologique utilisée comme mode de recherche qualitative en sciences humaines : théorie, pratique et évaluation ». *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques*, sous la dir. de Jean Poupart, p. 341-364. Montréal : Gaëtan Morin.
- Glaser, Barney G. et Anselm L. Strauss. 1967. *The Discovery of Grounded Theory : Strategies for Qualitative Research*. New York : Aldine de Gruyter.
- Goody, Jack. 1984. *Cuisines, cuisine et classes*. Paris : Éditions du Centre Georges-Pompidou.
- Gratton, Francine. 2001. « La théorisation ancrée pour proposer une explication du suicide des jeunes ». In *Problèmes sociaux, T. 1 de Théories et méthodologies*, sous la dir. de Henri Dorvil et Robert Mayer, p.302-335. Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Guy-Grand, Bernard et Michèle Le Barzic. 2006. « Les trois fonctions du comportement alimentaire ». *Vitalrest*, http://www.vitalrest.fr/comportementalimentaire_000.htm.
- Hamann, Jean. 2007. « Je suis ce que je mange ». *Contact*, vol. 22, n° 1, p. 25-29.
- Houde, François. 2008. « Le stress alimentaire : évolution significative d'une tendance ». *L'Alimentation*, janvier/février, p. 48-49.
- Huchet, Bernard. 2000. « Comment transmettre au public l'information biomédicale ? ». In *Figures de l'événement : médias et représentations du monde*, sous la dir. de Bernard Huchet et Emmanuèle Payen, p. 55-61. Paris : Centre Georges-Pompidou.

- Jobin, Nathalie. 2008. « La confusion des messages de l'industrie : que croire ? Qui croire ? ». In *Colloque sur la cacophonie alimentaire : Actes du colloque* (Montréal, 6 octobre). Saint-Hyacinthe : Initia.
- Kilani, Mondher. 1992. *Introduction à l'anthropologie*. Lausanne : Payot.
- Laflamme, Diane. 2000. « Au-delà des mots pour dire la peur, être capable de bonté pour dire la vie ». *Frontières*, printemps 2000, p. 10-13.
- Lahlou, Saadi. 2002. « La vraie valeur des repas : manger et imaginer ». In *Sciences humaines*, n° 128, http://www.scienceshumaines.com/articleprint2.php?lg=fr&id_dossier_web=15&id_article=2364.
- Lasvergnas-Grémy, Isabelle et Luce Des Aulniers. 2000. « Angoisse dans l'air du temps ». *Frontières*, printemps 2000, p. 40-44.
- Laszlo, Pierre. 1993. *La vulgarisation scientifique*. Coll. « Que sais-je ? ». Paris : Presses universitaires de France.
- Latour, Johanne. 2007. « Traçabilité : de la solution ciblée jusqu'à la gestion intégrée ». *L'Actualité alimentaire*, vol. 4, n° 5, p. 44-47.
- Lecerf, Jean-Michel. 2008. « Pourquoi il est dangereux de se focaliser sur les mauvais aliments et les mauvais comportements ». In *Colloque sur la cacophonie alimentaire : Actes du colloque* (Montréal, 6 octobre). Saint-Hyacinthe : Initia.
- Leduc, Diane. 2005. « La description phénoménologique au service de l'authenticité en danse ». *Recherches qualitatives*, vol. 25, n° 1, p. 9-24.
- Lévi-Strauss, Claude. 1962. *La pensée sauvage*. Paris : Plon.
- Lévy-Leblond, Jean-Marc. c2003. « Allons savoir ! ». In *Savoirs et démocratie*, sous la dir. de Henri Atlan, p. 145-154. Coll. « Savoirs à l'œuvre ». Marseille : Éditions Parenthèses.

- Maffesoli, Michel. 1998. *La conquête du présent : Pour une sociologie de la vie quotidienne*. Coll. « Sociologie du quotidien ». Paris : Desclée de Brouwer.
- Marquis, Marie. 2006. « Dis-moi avec qui tu manges, je te dirai qui tu es ! ». *Recherches sur la famille : Famille et alimentation*, vol. 6, n° 1, dossier, p. 6-7.
- Maslow, Abraham H. 1943. « A Theory of Human Motivation ». *Psychological Review*, vol. 50, p. 370-396.
- Merleau-Ponty, Maurice. 1945. *Phénoménologie de la perception*. Paris : Gallimard.
- Migneault, Pierre. 2000. « Rendre son dû à la Peur ». *Frontières*, printemps 2000, p. 14-19.
- Mortureux, Marie-Françoise. 1988. « La vulgarisation scientifique : parole médiane ou dédoublée ». In *Vulgariser la science : le procès de l'ignorance*, sous la dir. de Daniel Jacobi et Bernard Schiele, p. 118-148. France : Éditions Champ Vallon Seyssel.
- Office québécois de la langue française. 2008. « Blogue ». <http://www.olf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/Internet/fiches/8370242.html>.
- Paillé, Pierre. 1991. « Procédures systématiques pour l'élaboration d'un guide d'entrevue semi-directive : Un modèle et une illustration ». In *Actes du Congrès de l'Association canadienne-française pour l'avancement des sciences*.
- Paillé, Pierre et Alex Mucchielli. 2003. *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Poulain, Jean-Pierre. 2002. *Manger aujourd'hui : Attitudes, normes et pratiques*. Paris : Éditions Privat.
- Poulain, Jean-Pierre. 2003. « Ces aliments bannis ou mal aimés ». *Sciences humaines*, n° 135, http://www.scienceshumaines.com/index.php?lg=fr&id_article=2922.

- Riou-Milliot, Sylvie et Olivier Hertel. 2007. « Bien manger entre plaisir et santé ». *Sciences et avenir*, p. 46-61.
- Ritoux, Nicolas. 2008. « Apprendre à cuisiner à la télé ». *La Presse*, vendredi 1^{er} février, <http://www.cyberpresse.ca/article/20080201/CPACTUEL/802010656>.
- Robitaille, Mélanie. 2008. « Nutricosmétiques manger pour se faire belle ». *Cyberpresse*, 5 décembre, <http://www.cyberpresse.ca/vivre/mode/beaute/200812/05/01-807617-nutricosmetiques-manger-pour-se-faire-belle.php>.
- Roqueplo, Philippe. 1974. *Le partage du savoir : Science, culture, vulgarisation*. Paris : Éditions du Seuil.
- Rozin, Paul. 1994. « Penser, manger magique ». In *Manger magique, aliments sorciers, croyances comestibles*, sous la dir. de Claude Fischler, p. 22-37. Coll. « Mutations/Mangeurs », n° 149. Paris : Autrement.
- Skrabanek, Petr. 1995. *La fin de la médecine à visage humain*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- Strauss, Anselm L. et Juliet Corbin. 1990. *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*. Newbury Park (Ca): SAGE Publications.
- _____. 1994. « Grounded Theory Methodology: An Overview ». In *Handbook of Qualitative Research*, sous la dir. de Norman K. Denzin et Yvonna S. Lincoln, p. 273-285. Londres: SAGE Publications.
- Wolton, Dominique. 1998. *Penser la communication*. www.wolton.cnrs.fr/FR/dwcompil/glossaire/societe_ind_mass.html. Paris : Flammarion.
- Žarnovičan, Marie-Hélène et Guillaume Couture. 2005. *Constats et projections sur les tendances de consommation alimentaire au Québec*. Direction des études économiques et d'appui aux filières, Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec, http://www.agrireseau.qc.ca/pdt/documents/Constats%20et%20projections_Tendances%20de%20consom%20ali.pdf.